LU K'UAN YU
(CHARLES LUK)
TRATAT DE TAOISM
ALCHIMIE ȘI NEMURIRE
DUPĂ LUCRAREA CU TITLUL ORIGINAL
TAOIST YOGA
ALCHEMY AND IMMORTALITY
HSIN MING FA CHUCH MING CHIH
DE MAESTRUL TAOIST CHAO PI CH'EN
NĂSCUT ÎN 1860

LU K'UAN YU
(CHARLES LUK)

TRATAT DE TAOISM

ALCHIMIE ŞI NEMURIRE

DUPĂ LUCRAREA CU TITLUL ORIGINAL

TAOIST YOGA

ALCHEMY AND IMMORTALITY

HSIN MING FA CHUCH MING CHIH

DE MAESTRUL TAOIST **CHAO PI CH'EN**

NĂSCUT ÎN 1860

RIDER & COMPANY

LONDON 1970

Scanned with OKEN Scanner

TRATAT DE TAOISM

ALCHIMIE ŞI NEMURIRE,

Traducere, cu introducere şi note, a cărţii
SECRETELE CULTIVĂRII NATURII ESENŢIALE ŞI A VIEŢII ETERNE
(HSIN MING FA CHUCH MING CHIH),
scrisă de CHAO PI CH'EN,
maestru taoist, născut în 1860.

Traducere din limba engleză:

CONSTANTIN IONESCU

Această carte este respectuos dedicată tatălui meu celest, Zeitatea PE TI,
cârmuitorul Cerului de Nord, care m-a ghidat şi ajutat
la traducerea Textelor Taoiste cuprinse în carte.

De acelaşi autor:

Ch'an and Zen Teaching, series 1, 2 and 3 - Ch'an şi Învăţătura Zen, seriile 1, 2 şi 3

The Secrets of Chinese Meditation - Secretele Meditaţiei chinezeşti

The Sūrangama Sūtra - Poemele sau scripturile Sūrangama

Prima ediţie a acestei cărţi a apărut în anul 1970
Londra, Melbourne, Sydney; Auckland, Johannesburg, Cape Town şi toate filialele
Tipărit de Hutchinson Group, 178-200 Great Portland Street, London.
Editura RIDER & COMPANY

Copyright Lu K'uan Yu 1970
Volumul a fost publicat în Marea Britanie
ISBN 0 09 102700 4 (cartonate)
0 09 102701 2 (simple)

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

ILUSTRAŢII

PREFAŢĂ

CAPITOL:

1 FIXAREA SPIRITULUI ÎN CAVITATEA SA DE ORIGINE

2 CAZANUL ŞI CUPTORUL MICRO-COSMIC (DINLĂUNTRUL ORGANISMULUI, ACOLO UNDE AU LOC ARDERILE, DECI METABOLISMUL)

3 LIMPEZIREA CELOR OPT CANALE PSIHICE

4 COLECTAREA ELEMENTULUI ALCHIMIC MICRO-COSMIC EXTERN

5 FOCURILE (DECI ARDERILE METABOLICE) DE TIP IUTE ŞI DE TIP LENT

6 COLECTAREA ELEMENTULUI ALCHIMIC MICRO-COSMIC INTERN

7 MENŢINEREA ÎN CENTRU PENTRU A CONŞTIENTIZA UNITATEA SAU UNIUNEA CERULUI ŞI A PĂMÂNTULUI

8 PLONJAREA SPIRITULUI ÎN CAVITATEA ABDOMENULUI INFERIOR

9 RESPIRAŢIA NEMURIRII SAU CIRCUITUL NATURAL AUTO-INDUS ÎNŞURUBAT

10 METODA DE COLECTARE A ELEMENTELOR VITALITĂŢII

11 ORIENTAREA ELIXIRULUI NEMURIRII SPRE "CAZANUL" ORGANISMULUI

12 PREPARAREA ELIXIRULUI NEMURIRII

13 COLECTAREA ELEMENTULUI ALCHIMIC MACRO-COSMIC PENTRU ULTIMA ETAPĂ

14 FORMAREA FĂTULUI (FOETUSULUI) NEMURIRII

15 IEŞIREA SAU TRANSCENDEREA

16 APARIŢIA ÎN SPAŢIALITATE

GLOSAR

INDEX

Scanned with OKEN Scanner

ILUSTRAŢII

FIGURA

1 CELE PATRU PUNCTE CARDINALE

2 ORBITA MICRO-COSMICĂ ŞI CANALELE DE CONTROL ŞI DE FUNCŢIONARE

3 CELE TREI TĂRÂMURI – ALE DORINŢEI, ALE FORMEI ŞI CELE DINCOLO DE FORMĂ

4 UNIUNEA DEPLINĂ SAU UNITATEA PERFECTĂ

5 ÎNVÂRTIREA OCHILOR PENTRU A URCA ŞI A COBORÎ NIVELUL FOCULUI INTERIOR (PENTRU STĂPÂNIREA METABOLISMULUI PROPRIU)

6 "DRAGONUL" ŞI "TIGRUL" ÎN CUPLU (PUTEREA ŞI FORŢA REUNITE)

7 CANALELE TĂLPILOR ŞI ALE TRUNCHIULUI

8 CANALELE DE CONTROL, DE FUNCŢIONARE ŞI DE ACTIVARE

9 CÂMPUL DE CONCENTRARE PENTRU COLECTAREA ELEMENTULUI ALCHIMIC MACRO-COSMIC

10 FĂTUL SAU FOETUSUL NEMURITOR

11 IEŞIREA SAU TRANSCENDEREA

12 CELE CINCI ELEMENTE

13 CELE CINCI SURSE DE VITALITATE ÎNDREPTÂNDU-SE REUNITE SPRE CAP

14 NENUMĂRATE CORPURI CAPABILE DE TRANS-FORMARE APĂRÂND ÎN SPAŢIU

Scanned with OKEN Scanner

LU K'UAN YU (CHARLES LUK)
TAOIST YOGA

După Hsin Ming Fa Chuch Ming Chih – secretele cultivării naturii esenţiale şi a vieţii eterne de CHAO PI CH'EN născut în 1860 – sau povestea lui Christ, sau povestea lui Făt Frumos cu stea în frunte, sau povestea lui Harap Alb, sau povestea lui Zeus din Olimp, sau povestea lineajului lui Don Juan, Silvio Manuel şi Don Genaro, sau povestea Lînii de Aur – Jason, Argonauţi – vezi Lumina de Aur TAO = Inimă nemuritoare – Făt Nemuritor = TAO T'AI
Rider& Company, 1970.

TAOIST YOGA – Alchemy and Imortality – Traducere cu introducere şi note a cărţii "Secretele cultivării naturii esenţiale şi a vieţii eterne" (Hsin Ming Fa Chuch Ming Chih) scrisă de Chao Pi Ch'en, maestru taoist, născut în 1860. Această carte este respectuos dedicată naşului meu, zeitatea Pe Ti, cîrmuitor al Cerului de Nord, care m-a ghidat şi ajutat la traducerea textelor taoiste din carte – conţine 16 capitole care ne învaţă să ne antrenăm în Alchimia Spirituală, de la început pînă la sfîrşit, pentru a păşi de pe nivelul muritor pe nivelul divin, nemuritor. Ca termeni, plumb - vitalitate, mercur - spirit. Alchimia taoistă contramandează, părăseşte felul de viaţă lumesc, evitînd ca forţa generativă, care produce fluidul generativ să-şi urmeze cursul obişnuit care satisface dorinţa sexuală şi creează urmaşi. Imediat ce această forţă se agită pentru a-şi găsi debuşeul obişnuit, este întoarsă înapoi şi condusă de către focul intern, aprins printr-o respiraţie regulată, în orbita microcosmică, pentru sublimare. Această orbită începe la baza şirei spinării, numită prima poartă (wei lu), urcînd în coloană spre poarta a doua, dintre rinichi (chia chi) şi apoi pînă în spatele capului, numit a treia poartă (yu ch'en), înainte de a atinge creierul (ni wan). Apoi coboară în faţă, piept şi abdomen, pentru a se întoarce de unde a pornit, completînd astfel un întreg circuit. Prin respiraţie regulată se înţelege respiraţie adîncă, care atinge abdomenul inferior pentru a trezi focul intern şi apoi a aduce presiune asupra forţei generative deja ţinute acolo, forţînd foc şi forţă generativă să urce în canalul de control din şiră către cap. Urmează un expir care relaxează abdomenul inferior, astfel că foc şi forţă generativă ce se urcaseră la cap, să coboare în canalul de funcţii din faţa corpului pentru a închide o rotaţie completă în orbita microcosmică. Aceste continui urcări şi coborîri curăţă şi purifică forţa generativă care este ţinută în tan t'ienul inferior de sub buric, astfel ca să poată fi transmutată în vitalitate. Orbita microcosmică are patru puncte cardinale: la rădăcina penisului, unde forţa generativă este adunată; în vîrful capului şi la cele două puncte intermediare, în şiră şi în faţa corpului, unde forţa generativă este curăţată şi purificată pe timpul orbitării microcosmice. La punerea forţei generative în orbită este extrem de important să localizăm cavitatea originală a spiritului din creier, exact acolo unde se manifestă o lumină în cap, cînd elevul reuşeşte să-şi concentreze privirea efectiv pe punctul central

Scanned with OKEN Scanner

dintre şi în spatele ochilor. Dacă nu se face aceasta, focul intern radiant care urcă la cap pe timpul orbitării microcosmice poate fi confundat cu acea lumină şi condus greşit spre un centru psihic minor din cap, de unde greu va putea fi scos.

Foarte mulţi elevi greşesc asta şi întîrzie realizările. Cînd forţa generativă „se mişcă" pentru a se supune înclinaţiei lumeşti, scopul regularizării respiraţiei este de a conduce forţa în cavitatea tan t'ienului inferior de sub buric şi de a o ţine acolo, pentru a o transforma într-un agent alchimic care este apoi transmutat în vitalitate în plexul solar. Astfel, tan t'ienul inferior din abdomenul inferior joacă rolul unei sobe fierbinţi cu un ceaun deasupra, conţinînd forţa generativă gata de urcuş în plexul solar. După purificare, forţa generativă este adusă în orbita microcosmică la plexul solar, numit tan t'ienul mijlociu, care devine astfel ceaunul de mijloc, şi este „uscată, pîrjolită" de către soba fierbinte în tan t'ienul de jos de sub buric. În plexul solar, forţa generativă (acum agent alchimic) este transformată în vitalitate, care urcă spre **creier (ni wan) unde respiraţia vitală, pînă acum ascunsă şi dormitînd,** va fi agitată de respiraţia bine reglată, evitînd astfel dispersarea ei. Acum apare ceaunul cel preţios în creier (ni wan), însă soba încinsă rămîne în tan t'ienul inferior de sub buric. Deci, în timp ce soba rămîne în abdomenul inferior pe tot parcursul procesului alchimic, ceaunul schimbă locul, urcînd din tan t'ienul inferior de sub buric, în tan t'ienul din mijloc (plexul solar) şi în final în tan t'ienul superior din creier unde este numit ceaunul preţios. Cu alte cuvinte, tan t'ienul inferior joacă rol de ceaun primar ce conţine forţa generativă la începutul procesului alchimic. Cînd această forţă generativă este curăţită şi purificată prin orbitarea microcosmică şi devine agent alchimic, urcă la plexul solar care acum joacă rol de ceaun mijlociu, şi în care forţa generativă se transmută în vitalitate. Cînd vitalitatea s-a purificat, urcă la ni wan sau creier care devine acum ceaunul cel preţios şi unde vitalitatea este trecută în spirit. Astfel, tan t'ienul de jos, de mijloc şi de sus devin succesiv ceaun, adică o cavitate sau centru psihic în care are loc efectiv transmutaţia. Elevul „pune astfel fundaţia", adunînd agentul alchimic microcosmic extern (1) [vezi cap. 2, fig. 1, pentru explicaţii detaliate ale inspiraţiilor şi ale expiraţiilor aerului, pentru a aprinde focul intern şi a curăţi şi purifica forţa generativă pe timpul orbitării microcosmice. Agentul alchimic microcosmic exterior este astfel numit, pentru că este produs de aer proaspăt inspirat şi expirat cu scopul de a transmuta forţa generativă în vitalitate.] pentru a reface forţa generativă dispersată şi de a revigora creierul. Metoda constă în respiraţii adînci şi regulate, pentru a urca focul intern în canalul de control spre creier de 36 de ori, şi de acolo de a-l coborî în canalul de funcţii din faţa corpului de 24 de ori, numerele 36 şi 24 fiind numere pozitive şi negative în yoga taoistă. Fiecare rotaţie este împlinită într-o respiraţie completă, pe timpul căreia **spirit şi vitalitate se mişcă şi se opresc împreună** în suprapusele orbite ale Pămîntului (corpul) şi Cerului (capul), **spiritul fiind pus în mişcare prin mişcarea ochilor,** iar vitalitatea, prin acţiunea combinată a forţelor vitale şi generative deja adunate.

Scanned with OKEN Scanner

Aşa se adună agentul alchimic exterior pentru a elibera trupul de orice slăbiciune. Agentul alchimic microcosmic intern (2) se adună rotind ochii de la stînga la dreapta, în conjuncţie cu focul microcosmic ce trece prin faze de sublimare la cele patru puncte cardinale ale orbitei microcosmice. [vezi cap. 6, fig. 5 despre detalii legate de agentul alchimic microcosmic intern, numit astfel deoarece este produs de respiraţia vitală din corp, folosită pentru a trece vitalitatea în spirit.] Acest proces este numit „copulaţia internă" a principiilor pozitiv şi negativ. Înseamnă că vitalitatea, condusă de ventilaţie (respiraţie) şi foc (intern), se avîntă în sus şi în jos, astfel că **respiraţia vitală din creier se uneşte cu sistemul nervos,** determinînd spiritul să se dezvolte şi lumina lui strălucitoare să se manifeste; aceasta se numeşte de obicei „prepararea Elixirului de Aur". **Această lumină strălucitoare este Poarta Misterioasă (hsuan kuan) care este dincolo de orice descriere, şi prin care spiritul iese pentru a transcende dincolo. Ochii sînt pozitivi în timp ce tot restul corpului este negativ.** De aceea, cînd agentul alchimic exterior a fost adunat, **este necesar să rotim ochii pentru a uni principiile pozitiv şi negativ cu scopul de a dezvolta spiritul în lumina strălucitoare ce iese din cavitatea originală a spiritului dintre şi din spatele ochilor.** Această lumină strălucitoare arată poziţia exactă a acestei cavităţi, şi nu trebuie confundată cu luminosul foc intern ce urcă spre cap, pe timpul orbitării microcosmice, aşa cum am mai spus. În Yoga Taoistă **vitalitatea negativă este dragon, vitalitatea pozitivă tigru, iar „copulaţia lor" aduce manifestarea spiritului originar, în lumina sa strălucitoare.** Cînd spiritul originar-prenatal se manifestă astfel, el trebuie condus în tan t'ienul inferior de sub buric, pentru a-l fixa acolo.**Acest centru are celule externe şi interne:** celula externă este sursa principiilor pozitiv şi negativ, locuinţa respiraţiei vitale, sursa respiraţiei foetale, şi mecanismul inspiraţiei şi expiraţiei; iar celula internă este acolo unde se creează Fătul Nemuritor şi stă respiraţia vitală (îşi are sediul); este casa seninătăţii. Cînd respiraţia vitală, mişcîndu-se în sus şi în jos în canalul de forţare, vîrîre (vezi fig. 8), **nu urcă** peste inimă (casa focului) şi cade jos sub abdomenul inferior (casa apei) va luneca în această cavitate de sub buric, provocînd brusca manifestare a adevăratei seninătăţi. Studentul ar trebui acum să se concentreze asupra cavităţii tan t'ienului inferior de sub buric pînă ce vitalitatea vibrează acolo, ca apoi s-o urce spre inimă (casa focului) şi apoi s-o coboare în tan t'ienul inferior (casa apei), cu continui urcări şi coborîri în canalul de forţare, pînă ce brusc, lunecă în acea cavitate; asta se numeşte „reintrarea în Făt pentru o ulterioară re-creere", şi este produsul conectării inimii (foc) cu abdomenul inferior (apă). **Spiritul ce fusese fixat acolo, va fi învăluit în vitalitate, pînă ce amîndouă acestea fuzionează într-un tot, numit Fătul Nemuritor în stare de totală seninătate.** Cînd se atinge această stare, trebuie practicată respiraţia imortală prin canalele călcîielor, începînd de la călcîie, şi canalul trunchiului de la abdomenul inferior spre creier (fig. 7), cu scopul de a ajunge la autorotaţia Roţii Legii, numită orbita macrocosmică?, sau libera circulaţie a respiraţiei vitale prin

Scanned with OKEN Scanner

primul canal şi în jos prin al doilea canal, pentru a reface profunda respiraţie foetală, care goneşte toate condiţiile nefaste postnatale, astfel că **vitalitatea prenatală poate fi transmutată într-o perlă strălucitoare care luminează creierul.** Asta înseamnă că după sublimarea forţei generative a vitalităţii şi a spiritului ele se adună în creier unde, sub constanta presiune de la spiritul şi vitalitatea prenatală, vor produce în timp o Ambrozie. **Această Ambrozie (care nu trebuie confundată cu Elixirul de Aur)** va produce şi va hrăni „Sămînţa Nemuritoare" în cavitatea tan t'ienului inferior de sub buric, de unde radiază, luminînd inima. Această lumină revelă formarea Seminţei Nemuritoare, cînd orice respiraţie pare a se fi oprit, iar inima pare să nu mai bată, într-o condiţie de totală seninătate. Cultivarea imortalităţii nu trece dincolo de spirit sau de vitalitate. **Spiritul conduce spre realizarea naturii esenţiale, iar vitalitatea spre viaţă eternă.** Cînd forţa generativă este completă şi urcă pentru a se uni cu natura esenţială, se manifestă lumina albă a vitalităţii; seamănă cu lumina lunii, iar deplinătatea ei este echivalentă cu jumătate dintr-un întreg. Cînd vitalitatea este completă şi coboară pentru a se uni cu viaţa eternă, apare lumina aurie; este galben-roşiatică şi deplinătatea ei este echivalentă cu cealaltă jumătate. **Unirea acestor două lumini produce acel întreg numit Sămînţa Nemuritoare.** După ce Sămînţa Nemuritoare s-a întors la sursă în abdomenul inferior, o concentrare focalizată asupra ei, va produce în timp o lumină aurie, în lumina albă dintre sprîncene. Acesta este Embrionul Sămînţei Nemuritoare, produs de unirea forţei generative, a vitalităţii şi a spiritului, într-un întreg. Aceste două lumini sînt ca organele masculine şi feminine ale unei flori, a căror unire va da fructul. La manifestarea acestei lumini pozitive, care este unirea celor două lumini, elevul va trebui să oprească focul, şi să concentreze în cap respiraţiile vitale din inimă, stomac, ficat, plămîni şi abdomen inferior, pentru a produce agentul alchimic macrocosmic, care ar trebui adunat pentru a reuşi „transcenderea finală", **astfel păşind de pe nivelul lumesc, mortal, spre planul sfînt, abandonînd apoi starea de seninătate, pentru a apărea în multiple trupuri transformaţionale.** Cînd a atins această stare, studentul trebuie să unească cele două vitalităţi ale naturii şi ale vieţii, pentru a ajuta spiritul să formeze Fătul Nemuritor. Însă numai după ce studentul vede fulgi de zăpadă şi flori ce cad din ceruri, spiritul poate ieşi din Făt pentru a deveni Nemuritor. El trebuie acum să „agite gîndul" de a sări în Marele Vid, gînd care va deschide Poarta Cerească din vîrful capului, astfel ca spiritul să poată părăsi trupul uman, pentru a apărea în „nenumărate trupuri în spaţiu". În text, „prenatal" denotă natura pozitivă sau spirituală existînd originar, înainte de naştere, iar „postnatal" arată partea sa coruptă, negativă, care urmează drumul obişnuit al vieţii materiale de după naştere, **prenatalul fiind real şi permanent, în timp ce postnatalul fiind iluzoriu şi trecător.** Tan t'ienul inferior de sub buric se mai numeşte şi cavitatea sau oceanul vitalităţii. Potrivit lui Arthur Avalon (sir John Woodroffe), o autoritate în Yoga Tantrică, unii învăţaţi moderni tind să eroneze poziţiile unor centri psihici din corp. Rog cititorii să se

Scanned with OKEN Scanner

ferească de aceste speculaţii arbitrare. Cînd vor fi atins progrese considerabile în Yoga lor Taoistă, ei vor şti de la sine unde exact se găsesc în corp aceşti centri, fiindcă trupul simte mai fierbinte în acele zone, cînd focul intern trece prin ele, pe timpul circulaţiei sale în orbita microcosmică. E dăunător să precizăm anumite puncte în corp; trebuie renunţat la această idee, de vreme ce stînjeneşte mersul focului intern şi al vitalităţii. Ca şi autorii vestici care folosesc cifre şi litere pentru a indica diferite capitole ale unei cărţi, chinezii folosesc cele 10 steme cereşti (chia, i, ping, ting, wu, chi, keng, hsin, jen şi kuei) şi cele 12 ramuri pămînteşti (tzu, ch'ou, yin, mao, ch'en, szu, wu, wei, shen, yu, shu, hai), respectiv desemnînd părţi din carte şi poze. De exemplu cele 12 diviziuni ale orbitei microcosmice – ramurile pămînteşti (noi folosim A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L). Toate parantezele sînt ale mele şi dau claritate mai mare textelor şi aşa foarte obscure.

HONG KONG LU K'UAN YU

Cap. 1 - Fixînd spiritul în cavitatea sa originală

Maeştrii mei Liao Jan şi Liao K'ung spuneau odată: dacă vrei să te apuci să cultivi natura (esenţială) şi viaţa (eternă), trebuie întîi să dezvolţi natura. Înainte de a sta în meditaţie, e bine să punem punct tuturor gîndurilor şi să avem haine uşoare, largi, pentru a nu deranja circulaţia sîngelui şi pentru a relaxa organismul. Ca o consecinţă a statului nemişcat, trupul trebuie să fie ca un buştean fără simţire, iar inima (mintea) calmă ca un scrum (care a fost cîndva foc). Ochii trebuie să privească în jos şi fix la vîrful nasului; nu trebuie să fie închişi complet pentru a evita moţăiala şi confuzia; dar nici larg deschişi, astfel ca spiritul să nu vagabondeze în exterior, avid de informaţii. Ochii trebuie deci fixaţi pe vîrful nasului, avînd atenţia concentrată pe punctul dintre ei; în aceste condiţii, cu timpul, se va manifesta lumina vitalităţii. Aceasta este metoda optimă de a scăpa de gînduri, la început, cînd ne apucăm să preparăm Elixirul Imortalităţii. Cînd inima (mintea) este aşezată, trebuie să micşorăm vederea, să controlăm auzul, să atingem palatul din cerul gurii cu vîrful limbii şi să regularizăm respiraţia prin nări. Dacă nu este regularizată ne va deranja gîfiiala sau efortul respirator. Cînd respiraţia e bine controlată, elevul uită de trupul şi inima (mintea) sa. Astfel, dezgoliţi de sentimente şi pasiuni, vom arăta stînd în meditaţie, ca nişte tîmpiţi, ca nişte oligofreni. Piciorul stîng trebuie plasat în afară şi apropiat de cel drept; asta înseamnă pozitivul îmbrăţişînd negativul. [Această poziţie ajută unor vestici care nu pot sta în padmasana] Degetul mare al mîinii stîngi trebuie să atingă mijlociul, iar mîna dreaptă trebuie plasată dedesubt (cu palma în sus) şi cu degetul mare îndoit spre palma stîngă; asta înseamnă negativul îmbrăţişînd pozitivul. Aceasta numesc cei vechi, formarea unui circuit cu cele 8 canale psihice. Scrierile taoiste spun: conectarea celor 4 membre închide cele 4 porţi, ca să putem sta ferm concentraţi asupra centrului.

Scanned with OKEN Scanner

(Î): Am citit cărţi taoiste care toate cer dezvoltarea luminii în cavitatea sau centrul originar al spiritului (tsu ch'iao în centrul creierului, între şi în spatele ochilor) la începutul practicii, dar nu înţeleg de ce. Toate şcolile taoiste privesc aceasta ca ţinta cultivării naturii (esenţiale) fără a da detalii. Vreţi, vă rog, să-mi spuneţi unde, de fapt, se manifestă adevărata natură?

(R): (Cavitatea tsu ch'iao din) centrul creierului, se ramifică spre în afară, în două canale minore, pe stînga şi pe dreapta: cel stîng simbolizează t'ai chi (nelimitatul divin suprem), iar cel drept ch'ung ling (spiritul imaterial); ele sînt conectate cu centrul t'ien ku (valea cerească), centrul de deasupra lor, şi cu centrele yung chuan (izvoare clocotitoare, bolborosinde) din tălpile picioarelor, după trecerea prin inimă. Cartea Tan Ching spune: „natura este (în) inimă şi se manifestă prin ochi; viaţa este (în) abdomenul de jos şi se manifestă prin organul genital". Natura (esenţială) este vitalitatea spirituală din inimă, care se manifestă prin cele două canale din centrul creierului. Deci cînd vederea este concentrată pe punctul dintre ochi, se manifestă lumina naturii (esenţiale) şi ea se va uni, după un lung antrenament cu viaţa (eternă) pentru a deveni un întreg. Această unire se numeşte „văzînd vidul care nu e gol", iar cel care nu e conştient de această unire nu va atinge nimic în practica sa.

(Î): Cînd am fost învăţat meditaţie, mi s-a spus să-mi golesc inima (casa focului) de toate gîndurile, să-mi fixez mintea pe cultivarea naturii (esenţiale) şi să deschid ochii pentru a contempla vidul, ca să intru în armonie cu felul corect, cu calea cea bună. Îmi puteţi explica?

(R): **Văzînd vidul ca plin de ceva, este corect şi văzînd vidul ca fiind gol este rău**, pentru că a rata întoarcerea la centrul (tsu ch'iao) (care nu e gol) împiedică manifestarea luminii vitalităţii. Sub inimă, dar deasupra organului genital, este un spaţiu gol unde se manifestă vitalitatea spirituală pentru a forma o cavitate. Cînd spirit şi vitalitate se întorc în această cavitate, vitalitatea spirituală se va avînta în sus pentru a forma un cerc (de lumină) care nu este gol. Vidul care nu radiază e relativ, dar vidul care radiază este absolut. Vidul absolut nu e gol ca vidul relativ. Vidul care nu e gol este lumină spirituală, care este spirit-vitalitate, ţîşnind din centrul numit sala galbenă (huang ting sau tan t'ienul mijlociu, în plexul solar). Maestrul meu Liao K'ung zicea: **Cînd mecanismul de Aur (al alchimiei) începe să se mişte şi emite scînteieri de lumină, acea cameră a vidului (hsu shih, inima lipsită de sentimente şi pasiuni) va fi iluminată de o lumină albă care revelează Poarta Misterioasă (hsuan kuan) – [Misterioasa Intrare spre Nemurire], a cărei prezenţă nu înseamnă goliciune. Omul trăieşte şi moare datorită acestei (spirit-vitalitate) – imateriale; trăieşte cînd este prezentă şi moare cînd se risipeşte.** De aici se spune: „Spirit fără vitalitate nu-l face pe om să trăiască; dar vitalitatea fără spirit nu-l face să moară". **Spirit prenatal în inimă este natură, iar vitalitate prenatală în abdomenul de jos este viaţă; şi doar cînd spirit şi vitalitate se unesc, apare Marea Realizare.**

Scanned with OKEN Scanner

(Î): Explicaţi-mi, vă rog, afirmaţia: „Cînd cineva „atinge" cavitatea originară a spiritului (tsu ch'iao din centrul creierului, între şi în spatele ochilor), acela găseşte sursa respiraţiei nemuritoare"?

(R): Oameni obişnuiţi care să descopere cavitatea originală a spiritului sînt extrem de rari. Ea se găseşte sub Cer (vîrful capului), deasupra Pămîntului (abdomenul inferior), la vest de Soare (ochiul stîng) şi la est de Lună (ochiul drept). În spatele Porţii Misterioase (hsuan kuan) şi în faţa Spiritului Văii (ku shen) este adevărata Natură (chen hsin) care este sursa Adevăratei Respiraţii (chen hsi). Deşi această adevărată respiraţie este în legătură cu respiraţia (obişnuită) postnatală, ce vine pe nas şi pe gură, aceasta din urmă nu poate ajunge la cavitatea originală a spiritului pentru a se întoarce la sursă. Respiraţia nemuritoare ce vine din respiraţia de patru ori împăturită internă (vitală) (1) şi nu prin nas şi gură, poate să se întoarcă atunci la sursă. [O respiraţie de patru ori împăturită internă completă constă din inspiruri şi expiruri însoţite de urcări şi coborîri corespunzătoare ale vitalităţii în orbita microcosmică.] În căutarea respiraţiei nemuritoare, trebuie să vă regularizaţi respiraţia (obişnuită) postnatală pentru a-i găsi sursa. Această respiraţie nemuritoare se ascunde în cavitatea originală a spiritului, este genială şi nu se va risipi cînd respiraţia (obişnuită) postnatală este bine reglată. De aici, maestrul Liao Jan a spus: Cînd vitalitatea se întoarce (la sursă), în oceanul original, viaţa devine fără margini.

(Î): Îmi puteţi da poziţia exactă a cavităţii originale a spiritului?

(R): Este (în centrul creierului şi în spatele) punctului dintre ochi. Lao Tsu îi spunea: „pasajul dintre Cer şi Pămînt"; de aceea sugera oamenilor să se concentreze pe centru pentru a realiza Unitatea (tuturor lucrurilor). În acest centru se află o perlă de mărimea unui bob de orez, care este mijlocul dintre Cer şi Pămînt din corpul uman (microcosmosul); ea este cavitatea vitalităţii prenatale. De a şti unde se află nu-i de ajuns, pentru că asta nu include superba lumină a naturii (esenţiale), care este simbolizată printr-un cerc pe care Confucius îl numea Perfecţiunea Virtuoasă (jen), Cartea Schimbărilor îl numea Cognoscibilul (wu chi), Buddha, Perfecta Cunoaştere (yuan ming), iar Taoiştii, Elixirul Imortalităţii sau Lumină Spirituală; toate acestea indică spre o Unică Adevărată Vitalitate Prenatală. Cel ce cunoaşte această cavitate, poate prepara Elixirul Imortalităţii. De aceea se spune: „Cînd acel Unu este atins, se rezolvă toate problemele". Astfel, pe timpul antrenamentului, ambii ochi trebuie întorşi, direcţionaţi spre interior, spre centru (între şi în spatele lor), cu scopul de a sta ferm pe acest Unul, care ar trebui ţinut în cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao) nu cu efort dar nici relaxat; asta înseamnă **a fixa spiritul în cavitatea lui originală,** care ar trebui să fie acolo **unde este cultivată natura (esenţială)** şi rădăcina de unde răsare **viaţa (eternă).** Maestrul meu Liao Jan spunea: dacă neglijăm cavitatea originală a spiritului, adevărata respiraţie nu va sta permanent; spiritului îi va lipsi o bază pentru sublimare, agentul alchimic va fi incomplet, iar Elixirul de Aur nu va putea fi produs. Fiindcă această cavitate (dintre şi din spatele ochilor) este Temelia Stabilităţii (Spirituale) şi centrul

Scanned with OKEN Scanner

tuturor lucrurilor, neavînd nici înăuntru nici în afară, de care nu te poţi ţine prin atenţie mentală şi nici căutată prin lipsa concentrării mentale, pentru că a fi atent la ea echivalează cu agăţarea de vizibil, iar a fi neatent la ea, conduce la vid (relativ). Atunci ce fel de antrenament trebuie urmat? Metoda corectă constă în a închide ambii ochi pentru a domoli inima (mintea) astfel încît cavitatea tsu ch'iao poate fi „ţinută în obiectiv" pînă ce apare lumina naturii (esenţiale), putînd confirma astfel eficienţa. Studentul trebuie să închidă gura şi să atingă palatul cu vîrful limbii, pentru a imobiliza spiritul şi vitalitatea. Cînd gîndul este în regulă, tot aşa este şi inima dintre Cer (cap) şi Pămînt (abdomenul inferior), iar cînd spiritul este pur Nelimitatul Divin Suprem (t'ai chi) va fi înţeles corect. Dacă se atinge o totală domolire a gîndurilor, aceasta va duce în timp la starea de claritate şi puritate. În completa lipsă a informaţiilor simţurilor şi într-o linişte totală se va manifesta o lumină albă pentru a ilumina inima goală (hsu shih), iar Mecanismul de Aur va da scînteieri de lumină. Atunci veţi fi lămuriţi de la sine despre Inima Cerului şi Pămîntului.

(Î): Toate şcolile îşi învaţă elevii să-şi închidă gura şi să atingă palatul cu limba. Unii chiar precizează să urce limba la palat cînd expiră şi s-o coboare cînd inspiră. Ei consideră limba o cheie. Este corect aşa?

(R): Toate acestea îl învaţă pe omul obişnuit să se comporte corespunzător din punct de vedere lumesc, pentru a-i induce ulterior să caute nemurirea; acestea toate nu au nimic de a face cu căutarea naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne). **Aceste urcări şi coborîri ale aerului servesc doar pentru a restabili forţa generativă şi de a fortifica creierul cînd studentul este mai bătrîn.** Pentru că majoritatea oamenilor, exagerînd în pasiuni şi plăceri sexuale, îşi scurtează viaţa rănind sursa vitalităţii. De aici această învăţătură despre **păstrarea forţei generative şi întărirea abdomenului inferior, scopul cărora este să conserve principiul pozitiv pentru reîntinerire. De aceea, căutătorii nemuririi trebuie să înceapă practicînd metoda păstrării forţei generative, întărindu-şi abdomenul inferior.** Maestrul Liao K'ung zicea: cavitatea Lacului Ceresc (t'ien chih hsueh) este în palat, şi de vreme ce este legată şi de creierul de deasupra, permite vitalităţii să se scurgă şi să se piardă; deci, întoarcem limba în sus, pentru a sprijini acel lac, făcînd astfel un pod prin care vitalitatea adevărată [forţă vitală purificată prin procesul alchimic] să poată coborî prin cavitatea hsuan ying (misterioasa legătură în canalul de funcţii din spatele lacului ceresc din palat) către tan t'ienul inferior (cîmpia elixirului de sub buric) unde este ţinută (din motive alchimice). Astfel că, dacă vîrful limbii atinge palatul, vitalitatea se va aduna în faţa cavităţii originale a spiritului (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor, care va deveni uşor obiectul contemplaţiei), fiind mereu văzută de către ochi (închişi şi întorşi înapoi); mereu auzită de urechi (cînd acestea ascultă), mereu simţită de limbă care îl susţine, şi mereu scop al gîndului nostru. De aceea, această cavitate originală a spiritului trebuie să fie ţinta concentrării noastre tot timpul, cînd mergem, cînd ne oprim, cînd ne ridicăm sau stăm culcaţi. Şi la un moment dat, inima devine pură şi spiritul

Scanned with OKEN Scanner

elevat, făcînd vitalitatea debordantă şi trupul robust. **În această stare superliniştită, dezgolit de gînduri şi sentimente, practicantul se va trezi în sfîrşit către vidul care nu e gol şi către natura sa (esenţială).** Odată atins acest nivel, vitalitatea se dezvoltă mai departe, cunoaşterea sa creşte, iar dispoziţia lui spirituală devine atotputernică. Pe neaşteptate **apare o scînteiere a (principiului) real pozitiv, revelînd astfel misterioasa poartă (hsuan kuan).** De aceea, maestrul meu Ch'iao Ch'iao a zis: **Misterioasa Poartă n-are o poziţie fixă; calea ei este pasajul central (fig. 8) (format din canalul P-M ce uneşte centrul creierului cu inima şi canalul de forţare M-A) ce trece prin huang ting – centrul N (sau Sala Galbenă – plexul solar).** Dacă vîrful limbii nu e presat pe lacul ceresc, vitalitatea nu va curge în cavitatea tan t'ienului de jos (de sub buric) iar respiraţia prenatală se va pierde. **Aceasta este respiraţia nemuritoare a omului nemuritor (chen jen).**

(Î): Sînt începător în meditaţia Taoistă şi încă nu disting bine între învăţătura bună şi cea eronată. Vreţi să mă luminaţi în această privinţă?

(R): Este foarte important în practica dvs. să distingeţi între bine şi rău. **Adevăratul Tao este spiritul – vitalitate prenatale.** Spiritul este natură (esenţială), iar vitalitatea este viaţă (eternă), care este forţă generativă esenţială. Deci vitalitatea este inerentă în forţa generativă. Patriarhul Liu a zis: Cînd cavitatea originală a spiritului (între şi în spatele ochilor) este mereu în centrul atenţiei noastre (adică sîntem concentraţi asupra ei), forţa vitală se va dezvolta de la sine şi va genera adevărata vitalitate, care va fi legată de viaţă (esenţială) din centrul tan t'ienului inferior (de sub buric) pentru a produce Elixirul de Aur (chin tan). Patriarhul se temea ca studenţii să nu ştie metoda corectă atunci cînd se manifestă vitalitatea şi s-o lase să se piardă, să se scurgă prin traiectul genital (yang kuan) pentru a produce urmaşi. Cînd forţa generativă este la jumătatea drumului pe traiect, dacă elevul a primit instrucţiuni corecte de la un maestru competent, el va fi capabil s-o deturneze şi s-o folosească pentru pregătirea Elixirului Imortalităţii. Astfel noi ştim că forţa generativă tinde să se piardă, să se scurgă. Deci, cînd organul genital este trezit, şi stă erect în timpul somnului, este obligatoriu să respirăm (inspir-expir) pentru a aduna agentul alchimic. Fratele meu mai mare Chao Kuei I spunea: cînd forţa generativă e gata să iasă, dacă poarta mortală (sheng szu ch'iao, la rădăcina penisului) nu e blocată (cu un deget presînd asupra ei) ea va „pleca" pe această poartă, se va transforma în lichid şi va deveni fluidul generativ care se va „descărca". **Această forţă generativă va deveni sămînţă (spermă) dacă pleacă în felul obişnuit, lumesc, dar se va schimba în vitalitate dacă este întoarsă din drumul ei (şi sublimată în orbita microcosmică).** Astfel că elevul, cînd întîlneşte un profesor, trebuie mai întîi să-l întrebe despre metoda corectă, să afle dacă aceasta constă sau nu în adunarea aerului exterior pentru a-l transforma în agent alchimic. Dacă profesorul neagă şi spune că metoda lui este de a deturna curgerea forţei generative pentru a întări trupul, astfel ca să fie readus la condiţia lui dinainte de pubertate şi de a anula ca penisul să stea erect în timpul

Scanned with OKEN Scanner

somnului, şi a se retrage, aceasta este metoda corectă. Cît priveşte agentul alchimic, dacă elevul nu-i atent anume la el cînd îl adună, este agentul microcosmic prenatal, dar dacă e atent la el, acesta va fi un agent iluzoriu care nu conduce la nimic.

Cap. 2 – Soba şi ceaunul microcosmic

A-jos, G-sus, D-în spate, J-în faţă, (1) canal de control (tu mo), (2) canal de funcţie (jen mo), (3) inima, (4) sobă, (5) ceaunul preţios (vezi şi figura 8)

Figure 1 The four cardinal points: A bottom, G top, D back, J front 1 Channel of control (tu mo) 2 channel of function (jen mo) 3 heart 4 stove 5 precious cauldron (See also figure 8, p. 124)

Scanned with OKEN Scanner

Ceaunul preţios (yu ting) este o cavitate în centrul creierului (între şi în spatele ochilor) şi este sediul naturii (esenţiale), care este cavitatea originală a spiritului (yuan shen shih sau cavitatea ancestrală tsu ch'iao) părţile ei stîngă şi dreaptă sînt conectate cu pupilele ochilor prin două canale (psihice); şi mai este conectată şi cu inima [sperăm că această explicaţie va lămuri vechea dispută dintre cei din est şi cei din vest, **unii spunînd că inima şi ceilalţi creierul ar fi sediul minţii].** De aici se spune că natura esenţială este (în) inimă, care se manifestă prin cei doi ochi. Se mai spune de asemenea că natura esenţială este în ceaunul preţios care iniţial nu există. Doar cînd adevărata vitalitate se dezvoltă şi se uneşte cu natura esenţială pentru a deveni un tot unitar, acesta devine ceaunul preţios. Se spune de asemeni că la aprox. 1,3 inch (aprox. 3 cm) sub buric, este cavitatea Realei Vitalităţi (chen ch'i hsueh sau tan t'ienul inferior) care este situat între în faţa şi în spatele abdomenului inferior, în proporţie de 7/3 şi care se mai numeşte soba de aur (chin lu), sediul vieţii (eterne) [soba din tan t'ienul inferior devine soba de aur cînd începe să transmută forţa generativă în vitalitate]. **De aici se spune că viaţa este forţa generativă ce se dezvoltă în organul genital.** Soba de aur nu există iniţial, dar apare cînd forţa generativă se dezvoltă şi se manifestă vitalitatea. Cînd sîngele ajunge la sobă, se schimbă în forţă generativă negativă ce-şi are originea în acest centru. Saliva vine prin două canale de sub limbă. Dacă intră în canalul (de funcţii) jen mo, ajunge jos în centrul tan t'ienului inferior (sub buric) şi devine forţă generativă negativă, însă un profesor competent ar trebui să ne înveţe tehnica corectă de înghiţire a salivei; altfel ajunge în stomac şi intestine şi se pierde.

(Î): Mă învăţaţi, vă rog, metoda bună de a înghiţi saliva?

(R): Acesta este cel mai rapid mod de a produce forţă generativă; el constă în a atinge palatul cu vîrful limbii pentru a stimula secreţia de salivă. Cînd gura este superplină, şi aproape că o scăpaţi, îndreptaţi gîtul şi înghiţiţi. Astfel ea va intra în canalul de funcţii (jen mo), ajungînd în cavitatea vitalităţii (de sub buric), unde se va preschimba în forţă generativă negativă şi pozitivă. Cînd forţa generativă este completă, tot aşa va fi şi respiraţia, iar cînd respiraţia este completă, spiritul este puternic, iar trupul robust. Dacă n-aţi fost învăţat de către un profesor competent această metodă, atunci cînd înghiţiţi saliva, ea va intra întîi în stomac şi, după digestie va ajunge la inimă, circulată în vasele sangvine, ajungînd apoi în canalul de funcţii, unde sîngele va deveni progresiv gri, alb şi lipicios; el va produce fluidul generativ care este dăunător şi deranjează inima. Încă din vremuri de demult, mulţi bărbaţi şi femei s-au ruinat de la efectele dăunătoare ale fluidului generativ. Cînd traiectul genital se dilată, tinerele fete îşi pierd virginitatea, iar băieţii cad pradă dorinţelor sexuale şi comit acte imorale (faţă de chi-ul lor). Cînd organul genital este erect în timpul somnului, această oră se numeşte **ora tsu** (4) [Potrivit celor vechi, prima jumătate de zi este pozitivă şi a doua jumătate este negativă. Prima jumătate începe la ora tsu, între 11 p.m. şi 1 a.m. cînd penisul este erect de la sine în timpul somnului, chiar în absenţa gîndurilor şi viselor. La începutul practicii

Scanned with OKEN Scanner

Tao, este important să sesizăm momentul, ca să adunăm forţa generativă pentru sublimare, căci „adunatul" ei în jumătatea negativă a zilei este ineficient] şi atunci este foarte important de a întrerupe orice gînd, în timp ce adunăm (ts'ai ch'u) forţa generativă pentru sublimare. Metoda de a aduna diferă în funcţie de vîrstă. La pubertate, cînd (tînărul n-a exagerat în plăceri sexuale şi) trupul său este încă foarte bun, ar fi suficient să ţină forţa vitală în tan t'ienul inferior (de sub buric) şi să se concentreze asupra ei aprox. 10 luni, pînă ce lumina acesteia se manifestă, cînd este momentul ca agentul alchimic macrocosmic să iasă pentru a realiza Imortalitatea. Aceasta este metoda rapidă. Cît priveşte studentul de vîrstă medie, el va trebuie întîi să repare stricăciunile asupra corpului său, făcute prin pierderea de forţă generativă. Cînd forţa generativă şi vitalitatea sînt depline iarăşi, lumina vitalităţii se va manifesta, iar organul său genital va deveni retractil, acesta fiind momentul pentru ieşire. Aceasta e metoda lentă. Un bătrîn de peste 64 de ani, al cărui principiu pozitiv nu se mai dezvoltă, va trebui să practice metoda „adăugării de combustibil" pentru a-şi prelungi viaţa. Dacă o ştie, ar trebui, cînd penisul e în erecţie, să se concentreze în a-l controla şi să înceapă exerciţii respiratorii pentru a-l restrînge rapid.

(Î): După ce organul genital n-a fost activ foarte mult timp, ce ar trebui făcut dacă nu practicăm metoda de mai sus?

(R): Această inactivitate arată că forţa generativă este epuizată; dacă nu o refacem complet, vitalitatea se va sfîrşi şi moartea e aproape.

(Î): Dacă metada de mai sus nu reuşeşte să controleze excitarea şi erecţia penisului, ce se poate face?

(R): Dacă practicînd metoda, penisul nu scade prin control, trebuie să folosinm focuri rapide şi lente (ritmurile respiratorii relevante), concentrîndu-ne asupra cavităţii mortalităţii (sheng szu ch'iao) de la baza penisului pînă ce acesta este controlat. După ce se strînge, studentul trebuie să inspire pentru a aduce forţa generativă la baza şirei şi prin ea în sus pînă la creier; şi să expire pentru a o trimite în centrul tan t'ienului inferior (de sub buric). **Foc rapid este produs prin respiraţie puternică, iar foc lent, prin respiraţie delicată.** Este foarte important ca fiecare respiraţie completă să întoarcă forţa generativă înapoi la sursă (sub buric) pentru a opri complet excitarea penisului. Fratele meu mai bătrîn K'uei I Tsu spunea: cînd pozitivul vibrează şi produce erecţia penisului, studentul trebuie să inspire şi să expire pentru a-l întoarce în abdomenul inferior cu scopul de a-l hrăni. Patriarhul Liu spunea: cînd apare excitarea penisului practicaţi metoda controlului şi veţi fi mulţumiţi de rezultate.

(Î): Cartea Tan Ching spune: La vîrsta de 80 şi chiar 90 de ani, dacă cineva are un maestru competent, încă poate fi produs Elixirul de Aur (al imortalităţii). Dacă un om la 64 de ani este golit de principiul pozitiv, care s-a transformat în negativ, datorită treptatei disipări a forţei sale generative în anii trecuţi, şi îşi poate încă restabili vitalitatea ca să arate ca un tînăr de 16 ani, trebuie să fie o metodă secretă care poate reface forţa generativă. Vreţi, vă rog, să mă învăţaţi?

Scanned with OKEN Scanner

(R): Patriarhul Chang San Feng spune: bătrînii impotenţi pot folosi metode artificiale (de exemplu, masturbaţie) pentru a excita organul genital. După excitarea lui, trebuie adunată forţa generativă din vitalitatea din trup. **Omul trăieşte datorită acestei vitalităţi care produce forţă generativă, şi moare cînd este epuizată.** Acum studiaţi cu grijă desenul care este foarte clar:

Orbita microcosmică şi canalele de control şi funcţie A, G, D, J sînt cele patru puncte cardinale ale orbitei microcosmice. AB, AC, AE, AF sînt patru faze ale urcuşului focului pozitiv în canalul de control, GH, GI, GK, GL, GA sînt patru faze de coborîş a focului negativ în canalul de funcţie. M – inima, O – focul (în sobă).

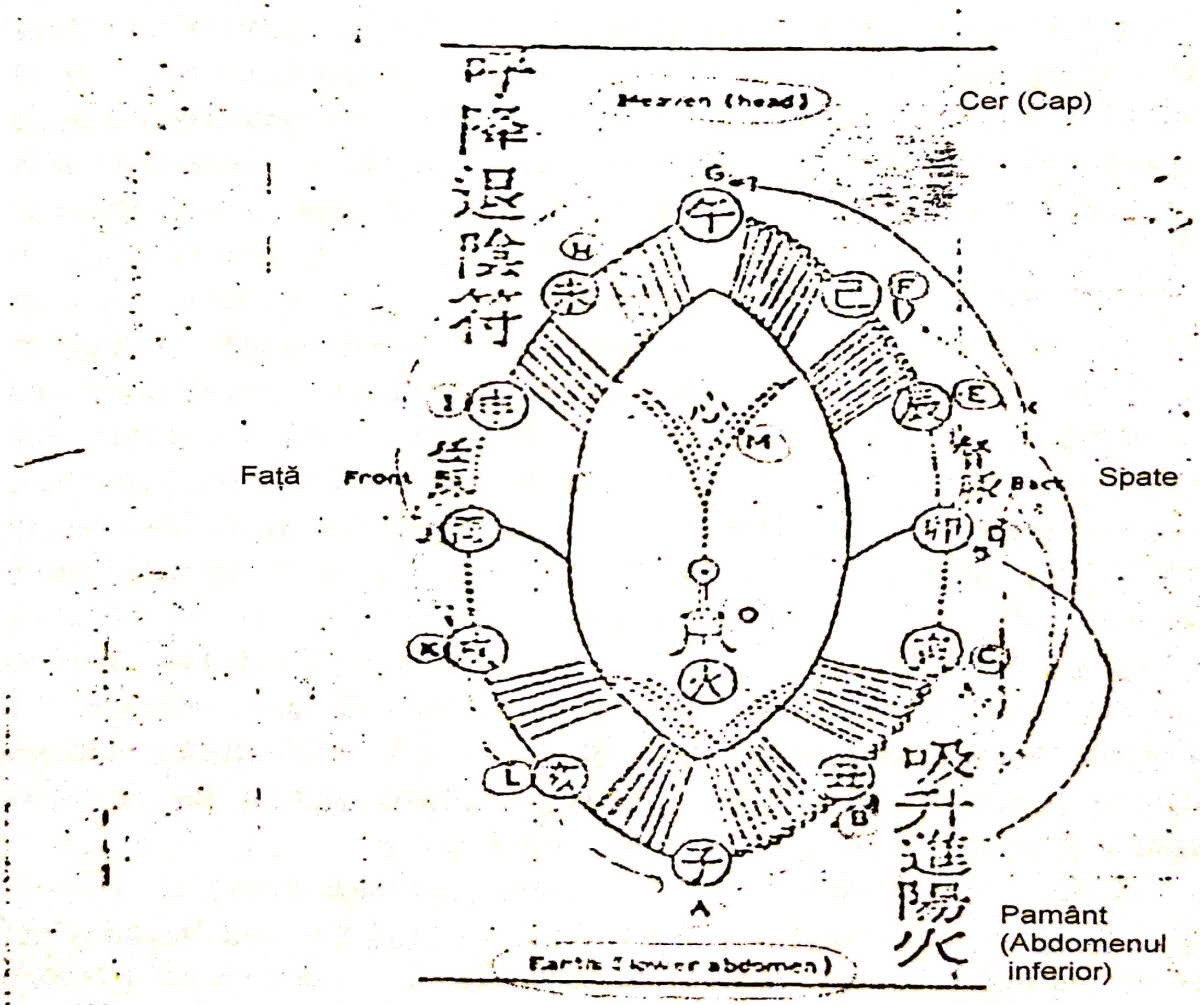


Figure 2 The microcosmic orbit and the channels of control and function A, G, D, J, are the four cardinal points of the microcosmic orbit A–B, A–C, A–E, A–F, are the four phases of ascent of positive fire in the channel of control G–H, G–I, G–K, G–A, are the four phases of descent of negative fire in the channel of function M Heart O Fire (in the stove)

De îndată ce penisul stă erect, inspiraţi aer proaspăt pentru a ventila soba din abdomenul inferior, cu scopul de a aduce forţa generativă în canalul de control (tu mo din şira spinării) pentru a-l pune în orbita microcosmică. Inspiraţi de 9 ori pentru a ridica forţa generativă de la A la B. Dacă penisul continuă să fie erect, inspiraţi de încă 9 ori, ridicînd forţa generativă de la A la C. Dacă erecţia nu e încă verificată, atunci urcaţi forţa generativă la D, lăsînd-o acolo puţin (pentru curăţire), apoi aduceţi-o înapoi în sobă (abdomenul inferior). Inspiraţi de 9 ori iarăşi, pentru a urca forţa generativă de la A la D, lăsaţi-o acolo puţin şi apoi trimiteţi-o sus la E. Dacă erecţia nu e încă controlată inspiraţi iarăşi de 9 ori pentru a urca forţa generativă de la A la D, lăsînd-o acolo puţin şi apoi trimiteţi-o sus la F şi apoi jos în sobă. Aţi făcut astfel 4 faze de 9 respiraţii, adică 36 în total, număr pozitiv ce controlează urcuşul focului pozitiv. Dacă în ciuda acestor 36 de respiraţii, organul genital este încă excitat, trebuie imediat să adunaţi agentul alchimic pentru a colecta vitalitatea, cu scopul de a restabili forţa generativă pierdută. Pentru a face aceasta inspiraţi încă o dată astfel ca forţa generativă să urce de la A la D, unde stă puţin, apoi urcă la G; pentru acest urcuş nu trebuie imaginaţie. Cînd forţa a ajuns la G şi s-a oprit puţin, expiraţi imaginîndu-vă că forţa generativă coboară de acolo la H, apoi returnîndu-se la sobă (prin A) în 6 coborîri. Acum inspiraţi ajutînd forţa generativă să urce de la A la G şi expiraţi, imaginîndu-vă că coboară la I, revenind apoi la sobă în 6 coborîri. Acum inspiraţi pentru a lăsa forţa generativă să urce de la A la G şi expiraţi imaginîndu-vă că ajunge la J, unde se opreşte puţin pentru purificare, şi apoi la K, revenind iar la sobă în 6 coborîri. Acum inspiraţi încă o dată pentru a lăsa forţa generativă să urce de la A la G şi expiraţi, pentru a o trimite jos la L şi de acolo la A în 6 coborîri. Aţi încheiat astfel 4 faze de 6 coborîri, în total 24, număr negativ care simbolizează coborîrea focului negativ. Starea de excitare a organului genital alimentează focul intern din sobă, care transformă fluidul generativ derivat din digestia mîncării, în forţă generativă negativă pentru a fortifica trupul şi a da viaţă spiritului, lungind astfel viaţa. Cei de vîrstă mare şi mijlocie nu pot practica alchimia fără excitarea organului genital. Cînd penisul stă drept, **natura (esenţială), aşezată în inimă, trebuie condusă în locuiţa vieţii (eterne) de sub buric, pentru a obţine unirea lor folosind concentrarea.**

(Î): Ce înţelegeţi prin unirea naturii şi vieţii folosind concentrarea?

(R): Este unirea respiraţiei negative din inimă cu respiraţia pozitivă din abdomenul inferior. Cînd respiraţia negativă vine în contact cu cea pozitivă, ambele inimă şi viaţă vor fi puse la odihnă într-un unic loc. Cînd respiraţia pozitivă din abdomenul inferior se întîlneşte cu respiraţia negativă ce coboară din inimă, prima va creşte puternică. **Concentrarea constă în unificarea facultăţilor de vedere a fiecărui ochi pentru a privi în cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric),** acolo unde viaţa (eternă) va fi ţinută la un punct fix. Asta se numeşte cultivarea atît a naturii (esenţiale) cît şi a vieţii (eterne) (hsin ming shuang hsin) pentru a revigora spirit şi vitalitate. Dacă

Scanned with OKEN Scanner

practica dvs. este un succes, veţi simţi în timp o plăcere armonioasă în abdomenul de jos, şi deodată, focul pozitiv se va avînta de la baza şirei spinării la vîrful capului cînd inspiraţi, şi se va scufunda în jos spre centrul vitalităţii din abdomenul inferior (de sub buric) cînd expiraţi. Aceasta este o rotaţie completă a roţii legii (sau o orbită microcosmică). Ar trebui acum să adunaţi agentul alchimic pentru sublimare, în conjuncţie cu concentrarea dvs. şi cu respiraţia dvs.; penisul se va micşora, iar în timp ce priviţi în cavitatea vitalităţii (abdomenul inferior tan t'ien sub buric), **veţi vedea în timp lumina vitalităţii ţîşnind din acest centru ca un cerc care dovedeşte că trupul dvs. este plin de forţe generative şi vitale. Acest cerc (de lumină) este Nelimitatul Divin Suprem (t'ai chi). Trupul dvs. a apărut din gîndul de procreere al părinţilor, dar acest cerc exista înainte ca trupul dvs. să intre în fiinţare de vreme ce ambele dvs. natură (esenţială) şi viaţă (eternă) erau în el. Cînd eraţi un făt în burta mamei, aveaţi mîinile aşezate pe urechi, iar ochii la nivelul genunchilor îndoiţi. Nu respiraţi prin nas sau gură, iar respiraţia dvs. cît şi natura dvs. erau subordonate celor ale mamei. Deşi nu mîncaţi, creşteaţi totuşi treptat. Eraţi legat de corpul mamei prin cordonul ombilical. După aproximativ 10 luni de gestaţie, v-aţi născut în această lume. Corpul dvs. era molcuţ ca bumbacul, însă, odată tăiat cordonul ombilical, respiraţia dvs. foetală prenatală s-a oprit şi a fost înlocuită cu respiraţia postnatală (obişnuită) prin nas şi gură. Din acel moment facultatea dvs. de vedere s-a scindat în două, iar limba n-a mai fost în contact cu canalele de control şi de funcţie (tu mo şi jen mo). Natura dvs. (esenţială) a fost dusă de către respiraţia postnatală în sus spre inimă, a cărei sediu a devenit, iar viaţa dvs. (eternă) a fost dusă în jos spre abdomenul inferior pentru a rămîne acolo. Astfel spaţiul dintre natura (esenţială) şi viaţa (eternă) devine ceva peste 8 inch (aprox. 20 cm). De vreme ce spiritul a fost dezlocuit de conştiinţă, aceasta v-a controlat din copilărie pînă la maturitate şi bătrîneţe şi vai! natura şi viaţa dvs. vor rămîne veşnic separate. De vreme ce vitalitatea creşte iniţial în greutate cu cîte 64 chu la fiecare 32 de luni** [chu este o greutate egală cu 1/24 tael, care este uncia chinezească egală cu 1 şi 1/3 oz. avoirdupois] (1 chu – aprox. 1,6 grame), **la 2 ani şi 8 luni avem o unitate de principiu pozitiv yang, iar vitalitatea cîntăreşte 64 chu.**

La 5 ani şi 4 luni = 2 unităţi de principiu pozitiv yang, vitalitate încă 64 chu.

La 8 ani = 3 unităţi de principiu pozitiv yang, vitalitate încă 64 chu.

La 10 ani şi 8 luni = 4 unităţi de principiu pozitiv yang, vitalitate încă 64 chu.

La 13 ani şi 4 luni = principiu pozitiv 5 unităţi, vitalitate încă 64 chu.

La 16 ani avem 6 unităţi pozitive, iar vitalitatea încă 64 chu --- total 384 chu.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă 24 chu moştenite de la părinţi sînt adăugate la cele 360 chu derivate de la Cer şi Pămînt, totalul dă tot 384 chu sau 1 catty, şi cel a cărui vitalitate cîntăreşte 384 chu, trăieşte. (384 x 1,6 = 615 g) Dar la vîrsta de 16 ani conştiinţa preia controlul vieţii sale, iar intelectul se dezvoltă treptat. Cu focul intern avîntîndu-se în trup, natura sa (esenţială) este înlocuită de inimă, astfel că dorinţe şi pasiuni îi umplu fiinţa. Şi în căutarea de faimă şi bogăţie, el se întrece pe sine însuşi în „isteţimi" şi „talente", şi inventează tot felul de trucuri prin care îi decepţionează pe ceilalţi, neştiind că **de fapt îşi dăunează propriei sale Adevărate Naturi.** Astfel, supărîndu-şi inima şi trupul, îşi risipeşte vitalitatea şi **determină în natura sa esenţială tremur, şovăire.** Drept rezultat **scade lungimea vieţii, şi cu poarta mortalităţii larg deschisă şi natura reală întinată, forţa sa vitală se scurge şuvoi.** Astfel, jucîndu-şi la ruletă natura sa (esenţială) cu vin, sex şi „figuri" permite forţelor sale generative şi vitale să se scurgă şi este tîrît în mortalitate. **Astfel, vitalitatea sa pozitivă (yang) scade treptat, în timp ce vitalitatea negativă (yin) creşte proporţional, încît el devine din ce în ce mai mult un mort umblător.** Începînd de la 16 ani, cîte o unitate de principiu negativ se dezvoltă la fiecare 96 de luni (8 ani). La 24 de ani se adaugă o unitate de principiu negativ şi, nehrănind vitalitatea, pierde 64 de chu. La 32 de ani două principii negative se adaugă şi, neprevenind risipa de vitalitate, pierde încă 64 de chu. La 40 de ani principiul negativ creşte la 3 unităţi şi, nerecuperînd scăderea vitalităţii, pierde iarăşi 64 de chu. La 48 de ani principiul negativ atinge 4 unităţi, şi pierzînd vitalitate în continuare, aceasta scade în abdomenul său inferior **făcînd ca părul şi barba să devină gri şi pierde încă 64 de chu.** La 56 de ani, principiul negativ ajunge la 5 unităţi şi de vreme ce caută încă plăceri lumeşti, faimă şi bogăţie, ficatul îi slăbeşte treptat, vederea scade, memoria de asemeni, iar constituţia se ofileşte; **dacă totuşi**, în ciuda acestora, **nu se trezeşte**, pierde iarăşi 64 de chu-vitalitate. **La 64 de ani, principiul negativ creşte la 6 unităţi; dacă încă nu-şi înţelege mortalitatea**, continuă să viseze, **părul îi devine alb,** energia epuizată, trăsăturile total degradate, cu o pierdere de încă 64 de chu. Fiind acum incapabil să-şi reproducă forţa generativă pentru a susţine corpul, **toate cele 384 chu de vitalitate sînt sfîrşite cu moartea alergînd rapid spre el.** Capitolul 1 tratează despre fixarea spiritului în cavitatea sa originală (tsu ch'iao din centrul creierului, între şi în spatele ochilor), astfel că atunci cînd forţa generativă vibrează în condiţii de linişte deplină, poate fi adunată pentru a fortifica corpul şi a prelungi viaţa. **Dacă forţa generativă este adunată timp de 100 de zile (succesiv), putem cîştiga 64 chu de vitalitate şi deci producem o unitate de principiu pozitiv; am putea numi asta „adăugare de combustibil" pentru a hrăni şi prelungi viaţa. Cu aceeaşi hotărîre, dacă aduni forţă generativă încă 100 de zile, iarăşi 64 chu de vitalitate se cîştigă, iar principiul pozitiv urcă la 2 unităţi; corpul devine acum foarte puternic şi dispar toate slăbiciunile. Dacă mai adun încă 100 de zile forţă generativă mai cîştig 64 chu, şi am 3 unităţi pozitive; toate**

Scanned with OKEN Scanner

cavităţile din corp sînt curăţite în scopul întineririi, paşii studentului sînt uşori şi rapizi, vederea clară şi auzul bun. Cu avans continuu timp de încă 100 de zile se mai cîştigă iar 64 chu de vitalitate şi principiul pozitiv urcă la 4 unităţi; practicantul se simte acum foarte confortabil, ca un om bogat care poate cere orice de la viaţă; pielea îi este lucioasă iar părul alb devine iar negru. După încă 100 de zile se mai cîştigă 64 chu de vitalitate şi 5 principii pozitive; spiritul său este foarte elevat şi îi cresc dinţi noi, înlocuindu-i pe cei vechi. După încă 100 de zile, încă 64 chu de vitalitate se cîştigă şi are 6 principii pozitive. El se bucură de crema vieţii, refăcîndu-şi vigoarea trupului pînă la starea total pozitivă din copilărie şi recîştigînd cercul T'ai Chi (Nelimitatul Divin Suprem) în interiorul căruiaVitalitatea Reală Pozitivă şi Natura Esenţială se unesc pentru a emite lumina vitalităţii, care este lumina Adevăratei Naturi, în ceaunul preţios (din cap) şi cea a adevăratei Vieţi din sobă (în abdomenul inferior). Studenţii să cîntărească bine toate acestea.

(Î): Aţi spus că metoda producerii adevaratei forţe generative diferă funcţie de cele trei categorii de studenţi: tînărul neprihănit, omul matur şi bătrînul; cum deosebesc forţa generativă adevărată de cea eronată?

(R): Primul pas este să fixăm spiritul în cavitatea sa originală (tsu ch'iao, din centrul creierului, între şi în spatele ochilor) prin concentrare, astfel ca lumina vitalităţii să se manifeste în acele condiţii de adîncă linişte şi pace. **În această absenţă de gînduri, principiul pozitiv se va manifesta în timp producînd erecţia penisului. Elevul trebuie acum să gonească conceptul de Eu, pentru a-şi elibera inima de perturbaţii şi apoi sa se concentreze asupra spiritului său pentru a-l trimite în centrul vitalităţii (tan t'ienul inferior de sub buric); asta înseamnă scufundarea focului în apă.** Elementul apă din abdomenul inferior este pîrjolit, uscat de către focul spiritului şi astfel transmutat în vitalitate adevărată. Practicantul ar trebui să adune imediat adevărata forţă generativă. Dacă nu ştie să profite de absenţa gîndurilor în aceste condiţii de linişte, pentru a aduna adevărata vitalitate cînd se manifestă pozitivul (determinînd penisul să stea erect) el va da curs dorinţelor sexuale care vor transforma forţa generativă în fluid generativ postnatal ce (nu foloseşte la nimic şi) nu poate fi adunat (stocat). În această eventualitate el ar trebui să inspire şi să expire rapid pe nas, pentru a reîntoarce principiul pozitiv (ca să nu scape). Această respiraţie **nu este făcută** pentru a aduna fluidul generativ (ce curge, se pierde) (cauzat prin eroare de utilizare) obţinut ca manifestare a principiului pozitiv. Studentul să dea grijuliu atenţie acestor lucruri. Dacă studentul îşi ghidează intenţionat mintea spre adunarea forţei generative (adică dacă ocupă mintea cu asta, ratînd astfel golirea ei de gînduri), nu va reuşi să producă Elixirul de Aur.

Cap. 3 – Curăţirea celor 8 canale psihice(1)

Scanned with OKEN Scanner

[(1) Tu mo sau canalul de control urcă de la baza penisului, trece prin coccis, prin coloană şi ajunge la creier. (2) Jen mo sau canalul de funcţie urcă tot de la baza penisului, în sus de-a lungul burţii, trece prin buric, vîrful stomacului, piept, gît, apoi sus la creier. (3) T'ai mo sau canalul-curea, din ambele laterale ale buricului, formează ca o cureluşă care încercuieşte burta. (4) Ch'ung mo sau canalul de forţare, de vîrîre, urcă de la baza penisului, între tu mo şi jen mo, şi ajunge la inimă. (5) Yang yu, canalele pozitive ale braţelor pe exterioarele braţelor, pornind de la umeri pînă în centrele palmelor, trecînd întîi prin degetele mijlocii. (6) Yin yu sau canalele negative ale braţelor pe părţile interioare ale ambelor braţe unesc centrul palmelor cu pieptul. (7) Yang chiao sau canalele pozitive ale picioarelor urcă din centrele tălpilor se rotesc spre exteriorul gleznelor şi picioarelor, ajungînd la baza penisului, unde se leagă de alte canale. (8) Yin chiao – canalele negative ale picioarelor urcă din centrul tălpilor, se răsucesc de-a lungul interioarelor gleznelor şi picioarelor pînă să ajungă la baza penisului unde se conectează cu alte canale.] ---- Cînd începătorii stau în meditaţie se plîng mereu că, datorită nemişcării, au crampe în şale şi picioare (cîrcei), nervii sînt la limită, circulaţia sîngelui şi a respiraţiei vitale este blocată, iar durerile şi amorţeala devin insuportabile. Acest capitol se ocupă cu metoda refacerii liberei circulaţii a sîngelui pentru a opri amorţeala din membre. Cele 8 canale psihice (principale) (cînd sînt libere de obstrucţii, împreună cu ramificaţiile lor, sînt interconectate formînd o reţea care) joacă două roluri distincte (a) buna curgere a forţei generative (b) libera circulaţie a respiraţiei vitale.

(a) **Buna curgere a forţei generative.** Libera curgere a forţei generative prin (reţeaua formată) din cele 8 canale psihice (şi ramificaţiile lor) va fi discutată mai întîi. Baza acestor 8 canale psihice este cavitatea sau poarta mortalităţii (sheng szu ch'iao de la rădăcina penisului), conectată cu baza şirei spinării prin canalul de control (tu mo) care urcă în coloană pînă la occiput şi apoi intră în ni wan (creier). Din centrul creierului, canalul de funcţii (jen mo care se întîlneşte cu tu mo în creier) coboară în medulla oblongata pentru a se conecta cu cavitatea hsuan ying (Misterioasa conexiune din spatele lacului ceresc din palat) care este legată printr-o bifurcaţie cu maxilarul superior unde Adevărata Vitalitate (forţă vitală care a fost purificată de procesul alchimic) poate (uşor) găsi o ieşire şi se poate dispersa. Sub cavitatea hsuan ying este gîtul prin care canalul de funcţii coboară în artera pulmonară, ventriculul drept al inimii, artera hepatică de sub diafragmă unde avem plexul solar (chiang kung), de sub inimă, de acolo în jos spre cavitatea vitalităţii (sau tan t'ienul inferior de sub buric) ajungînd apoi la testicule, de unde se întoarce în cavitatea mortalităţii (la rădăcina penisului). Aceste două canale (verticale) (tu mo şi jen mo) traversează canalul-cureluşă (tai mo), unindu-l cu inima de deasupra, poarta generativă sau genitală (yang kuan, deschizătura de la capătul

Scanned with OKEN Scanner

penisului, prin care curg fluidul generativ şi urina) dedesubt, buricul în faţă, rinichii în spate, iar canalul de forţare (ch'ung mo) în mijlocul trupului. Aceasta descrie aproximativ cum cele 4 canale psihice sînt interconectate pentru producerea, circularea, descărcarea şi purificarea forţei generative. **Cînd aceste canale sînt blocate, forţa generativă nu poate fi produsă, iar omul îmbătrîneşte treptat, ca o lampă ce nu mai dă lumină pentru că nu mai are ulei, fiindcă fără forţă generativă trupul uman piere.** De aceea studentul trebuie să apeleze la maeştri iluminaţi ca să înveţe cum se generează şi transmută forţa generativă pentru a scăpa de slăbiciuni şi pentru a prelungi viaţa.

(Î): Aţi vorbit de producerea, scurgerea, emisia şi purificarea forţei generative. Vreţi să-mi explicaţi în detaliu?

(R): Metoda producerii forţei generative este pentru **oameni de peste 64 ani al căror trup este în întregime negativ.** Să citească capitolul 2 şi să practice metoda producerii forţei generative, pentru a întări respiraţia (vitală). Ca să transmutăm forţa generativă trebuie s-o urcăm în (tu mo) de la baza penisului, şi în sus pe coloană spre spatele capului şi ni wan (creierul), de-acolo coborînd prin jen mo spre cavitatea hsuan ying (din spatele lacului ceresc în palat), gît, cavitatea chiang kung (plexul solar) şi iar în tan t'ienul inferior (de sub buric); aceasta este orbitarea microcosmică (sau rotirea roţii legii), numai bună scopului propus. În cazul emisiilor nocturne, trebuie practicată metoda din capitolul 10 pentru a le opri complet. Metoda purificării forţei generative este dată în capitolul 6 şi constă în a trimite focul pozitiv (yang huo) în sus şi focul negativ (yin fu) în jos pentru a transmuta forţa generativă în vitalitate prenatală. Trebuie multă atenţie la aceste patru metode, astfel ca să poată fi combinate cu succes; iar dacă reuşiti, aţi înţeles mai mult de jumătate din ştiinţa alchimiei.

(b) **Circulaţia liberă a respiraţiei vitale**

(Î): Îmi puteţi explica cum scap de amorţeala din picioare care mă deranjează cînd stau în meditaţie?

(R): **Respiraţia (vitală) circulă prin (reţeaua de) 8 canale psihice (principale), a căror bază este poarta mortală (sheng szu ch'iao la rădăcina penisului) care este conectată cu creierul deasupra şi tălpile picioarelor dedesubt.** Respiraţia sau se acumulează sau se pierde doar datorită acestei cavităţi. Dacă sîngele circulă liber în corp iar respiraţia (vitală) este puternică, principiul pozitiv (yang) creşte, făcînd ca negativul (yin) să scadă; elementul foc se va dezvolta în cel al apei şi „flori vor înflori în zăpadă". **Întregul trup va fi întinerit prin <u>această</u> <u>cavitate</u> a <u>mortalităţii</u>, <u>care</u> <u>este</u> <u>centrul</u> <u>ce</u> <u>produce</u> <u>vitalitate</u> şi pe care oamenii îl ignoră în ciuda funcţionării sale zilnice.** Cînd canalul ei este „ofilit", vocea slabă a omului va trăda lipsa de suport vital şi va deveni ca cea feminină. Inima lui va oscila, iar el va acţiona nedecis; va fi ca un eunuc. Cavitatea mortalităţii (prostata) este sursa vigorii omului: ea nu este doar un loc unde se adună agentul alchimic (forţa generativă), ci şi sediul curajului, care este instrumentul pentru o gîndire corectă,

Scanned with OKEN Scanner

reîntinerire şi robusteţe. Cînd sîngele şi respiraţia (vitală) circulă libere prin corp, toate slăbiciunile dispar. Această cavitate a mortalităţii (la rădăcina penisului) este sursa de la care porneşte respiraţia (vitală) spre toate părţile trupului. De aceea în fiecare dimineaţă, după ce coborîţi din pat, ar trebui să circulaţi această respiraţie (vitală) în toate cele 8 canale psihice. Aceasta se face oprind respiraţia prin nas şi gură, pentru a vă concentra asupra cavităţii mortalităţii, ca punct de plecare (în următoarele 10 faze respiratorii): 1. inspiraţi pentru a conduce respiraţia (vitală) în canalul de control (tu mo în coloană) de la bază pînă la creier. 2. expiraţi pentru a coborî respiraţia (vitală) în canalul de funcţii (jen mo în partea din faţă a corpului) şi apoi la cavitatea mortalităţii (de la baza penisului). 3. inspiraţi pentru a o ridica (în jen mo sau canalul de funcţii) de la cavitatea mortală pînă la cavitatea vitalităţii (tan t'ienul inferior) şi la buric unde t'ai mo sau canalul-curea pleacă din lateralele buricului formînd o cureluşă (ce înconjoară abdomenul), unde respiraţia (vitală) se împarte în două ajungînd în spate la şale, urcînd apoi în sus spre umeri, unde se opreşte. 4.expiraţi pentru a o lăsa să curgă de la umeri, jos în canalele pozitive yang yu în exterioarele încheieturilor mîinilor, la degetele mijlocii, ajungînd apoi în centrele palmelor unde se opreşte. 5. inspiraţi pentru a urca respiraţia (vitală) din centrul celor două palme în canalele negative yin yu de pe interiorul încheieturilor mîinilor spre piept unde stă. 6. expiraţi pentru a conduce respiraţia (vitală) jos la canalul-curea, unde cele două ramuri se reîntîlnesc înainte de a se întoarce la cavitatea mortală. 7. inspiraţi pentru a o urca din cavitatea mortală în canalul de forţare (ch'ung mo) şi în sus la chiang kung (cavitatea plexului solar de sub inimă) unde se opreşte; **sub nici o formă să nu urce peste inimă.** 8. expiraţi ca s-o trimiteţi de sub inimă jos la cavitatea mortală unde se împarte în două pentru a coborî în cele două canale pozitiv ch'iao din exteriorul coapselor şi prin călcîiele picioarelor spre tălpi, numite „izvoarele gîlgîitoare (bulbucitoare)" (yung ch'uan) unde se opreşte. 9. inspiraţi pentru a o ridica din tălpile picioarelor în canalele negativ ch'iao pe interioarele picioarelor sus spre cavitatea mortală şi de-acolo în cavitatea vitalităţii (de sub buric) unde se opreşte. 10. expiraţi pentru a o coborî din cavitatea vitalităţii în cavitatea mortalităţii unde se opreşte. ---- Respiraţia vitală trebuie să circule în toate cele 8 canale psihice pentru a curăţa cavităţile de impurităţi negative care stînjenesc prepararea Elixirului de Aur. Dacă exerciţiul de mai sus este practicat zilnic, făcînd (vitalitatea să) vibreze în canale, asta arată că sînt eliberate de toate impurităţile. Dacă nu sînt curate, impurităţile negative nu pot fi eliminate, iar agentul alchimic nu poate fi adunat. Şi chiar dacă acest agent ar fi adunat, n-ar produce Elixirul vieţii. Fiţi foarte atenţi la acestea.

(Î): Aţi vorbit despre libera circulaţie a respiraţiei vitale în toate cele 8 canale psihice, dar de fiecare dată cînd voiam să stau mai mult timp, picioarele mele amorţite nu mă lăsau. Mă învăţaţi cum să opresc amorţeala?

(R): Cînd staţi în meditaţie şi vă simţiţi picioarele amorţite, asta se întîmplă pentru că nu sînteţi familiarizaţi cu poziţia. Amorţeala devine insuportabilă pentru că această postură exercită presiune şi blochează vasele de sînge şi

Scanned with OKEN Scanner

canalele psihice obstrucţionînd astfel libera circulaţie a sîngelui şi a respiraţiei (vitale). Dacă vreţi uşurare, închideţi gura, nu mai respiraţi, **urcaţi puţin picioarele şi bateţi pămîntul cu cîlcîiele;** apoi inspiraţi pentru a urca respiraţia (vitală) din centrele tălpilor prin canalele yin ch'iao (interioarele coapselor) şi în sus spre abdomenul inferior (de sub buric) şi expiraţi pentru a o conduce în jos prin yang ch'iao (canalele din exteriorul picioarelor) spre centrele tălpilor. Repetaţi exerciţiul de mai multe ori şi amorţeala va dispărea.

Cap. 4 - Adunînd agentul alchimic microcosmic exterior

[produs de aer proaspăt respirat ce transmută forţa generativă în vitalitate] **Corpul uman este ca un copac fără rădăcini şi se bazează doar pe respiraţie ca rădăcini şi ramuri. Viaţa omului e ca un vis, ca un expir ce nu garantează inspirul de după, iar azi-ul nu-l garantează pe mîine.** Dacă viaţa e trăită fără un scop, cu moartea bătînd la uşă, oasele trupului se vor dispersa, cele patru elemente (metal, lemn, apă şi foc) se vor risipi (3) [cele patru componente sînt: trupul, respiraţia, sufletul incorporeal şi sufletul corporeal, simbolizate de apă, foc, lemn şi metal, a celor patru puncte cardinale ale orbitei microcosmice S, N, E şi V. Cînd cele patru se unesc cu elementul pămînt la centru, care e pe post de gînd – concentraţie, aceasta se numeşte armonia celor patru componente. Hsin Ming Kuei Chih spune: **cînd ochii încetează de a vedea, sufletul incorporeal este în ficat,** cînd urechile încetează de a mai auzi, forţa generativă e în abdomenul de jos, cînd limba nu se mai mişcă, spiritul e în inimă, iar cînd nasul nu mai miroase, sufletul corporeal este în plămîni. Cînd cele patru organe sînt perfecte, cele patru componente se unesc cu pămîntul la centru], iar conştiinţa rătăcită, amăgită (sau gînd, vezi fig. 4) va transmigra spre un alt tărîm existenţial, fără să ştie ce formă va lua într-o altă viaţă. Astfel, naşteri şi morţi vor alterna în nesfîrşiţi secoli, timp în care personajul nostru va rămîne ignorant şi se va încînta în lene, fără vreo şansă de a se trezi la Realitate. Acum că aţi aflat despre învăţătura preţioasă, nu plecaţi cu mîna goală. Dacă n-o ascultaţi şi n-o urmaţi, nu veţi scăpa de boală şi moarte la bătrîneţe şi veţi fi irosit o viaţă în lumea oamenilor. De aceea, luaţi o hotărîre fermă şi începeţi să vă antrenaţi serios chiar de azi, scufundaţi-vă în Unicitatea gîndului (cultivarea Intentului, nt); deconectaţi ochii şi urechile de la cele văzute şi auzite, reglaţi dieta (post), reduceţi din somn, nu mai irosiţi timp şi energie pe vorbărie şi glume, nu vă mai gîndiţi şi nu vă mai îngrijoraţi, daţi dulcele confort la o parte, nu mai categorisiţi binele şi răul, frumosul şi urîtul, pentru a putea fi ca un greieruş bînd roua dimineţii, pentru a-şi menţine trupul neîntinat şi ca o ţestoasă absorbind vitalitate din lumina soarelui pentru a se bucura de viaţă lungă. **Ar trebui să adunaţi respiraţia (vitală) dimineaţa şi s-o sublimaţi seara; dacă nu faceţi aşa, daţi cu piciorul norocului. Aşadar, alchimia constă întîi din controlul inimii (sediul focului), pentru a putea fi imuni la agitaţia dată de cele 7 emoţii (plăcere, mînie, părere de rău, bucurie, iubire, ură şi**

Scanned with OKEN Scanner

dorinţă) şi deranjaţi de cei 5 hoţi; cele 6 organe de simţ sînt imobilizate, iar forţa generativă nu poate fi uşor provocată. Cei 5 hoţi sînt: ochii, urechile, nasul, limba şi corpul. Cînd ochii văd o formă, dragostea pentru ea fură forţă generativă, cînd urechile aud un sunet, dorinţa spre el agită forţa generativă, cînd nasul simte un parfum se disipă forţa generativă, cînd limba gustă mîncare, pofta drenează forţa generativă, iar cînd corpul simte o atingere, apare „prosteala", care răneşte forţa generativă. Dacă acestor 5 hoţi li se permite să rănească trupul zi şi noapte, ce va rămîne din forţa generativă? **Dacă forţa generativă se pierde, în consecinţă spiritul se pierde şi el , iar trupul piere. Studentul să-şi privească trupul ca pe un regat, iar forţa generativă ca pe poporul din regat;** forţa generativă neagitată reprezintă securitatea populaţiei, iar deplinătatea spiritului şi a respiraţiei (vitale) creşte prosperitatea regatului. Tot aşa, în pelerinajul său pentru Nemurire, el trebuie **să lupte vîrtos cu duşmanul pentru a recupera vitalitatea prenatală.**

(Î): Ce înseamnă „a pune fundaţia" (chu chi) şi autopurificarea (lien chi)?

(R): Înainte de „a pune fundaţia", spiritul vagabondează peste tot, în căutarea obiectelor simţurilor (Lucifer, nt), vitalitatea se disipă, iar forţa generativă e coruptă. Ar trebui să sublimaţi cele 3 elemente preţioase, forţa generativă, respiraţia (vitală) şi spiritul, pentru a reface puterea lor originală, **iar „fundaţia va fi pusă" cînd aceste 3 elemente se unesc; doar aşa poate fi atinsă nemurirea. Această fundaţie vă va ridica de pe planul lumesc pe planul sfinţilor, vă va linşti spiritul în interval de 10 luni, va face să renunţaţi la dormit în interval de 9-10 luni, să renunţaţi la mincare şi băutură în 10 luni, să nu simţiţi rece iarna şi nici cald vara, şi să atingeţi un spirit imperturbabil ce conduce la seninătate stabilă.** Dacă respiraţia (vitală) este purificată, ea se va stabiliza şi nu va mai necesita nici inhalaţii, nici exhalaţii „pentru sute şi mii de ani". Dacă spiritul este purificat el va fi imaterial, liber şi de delăsare ce dă somnolenţă, şi de agitaţie ce duce la vagabondajul său în afară. Această „punere a fundaţiei" va face ca viaţa să dureze cît Cerul şi Pămîntul şi conduce la obţinerea puterilor supranaturale, avute de toţi Nemuritorii. Punerea fundaţiei spiritului pozitiv se face oprind forţa generativă pozitivă de a se risipi, şi astfel de a produce Elixirul de Aur. Toate acestea se obţin „punînd fundaţia".

Scanned with OKEN Scanner

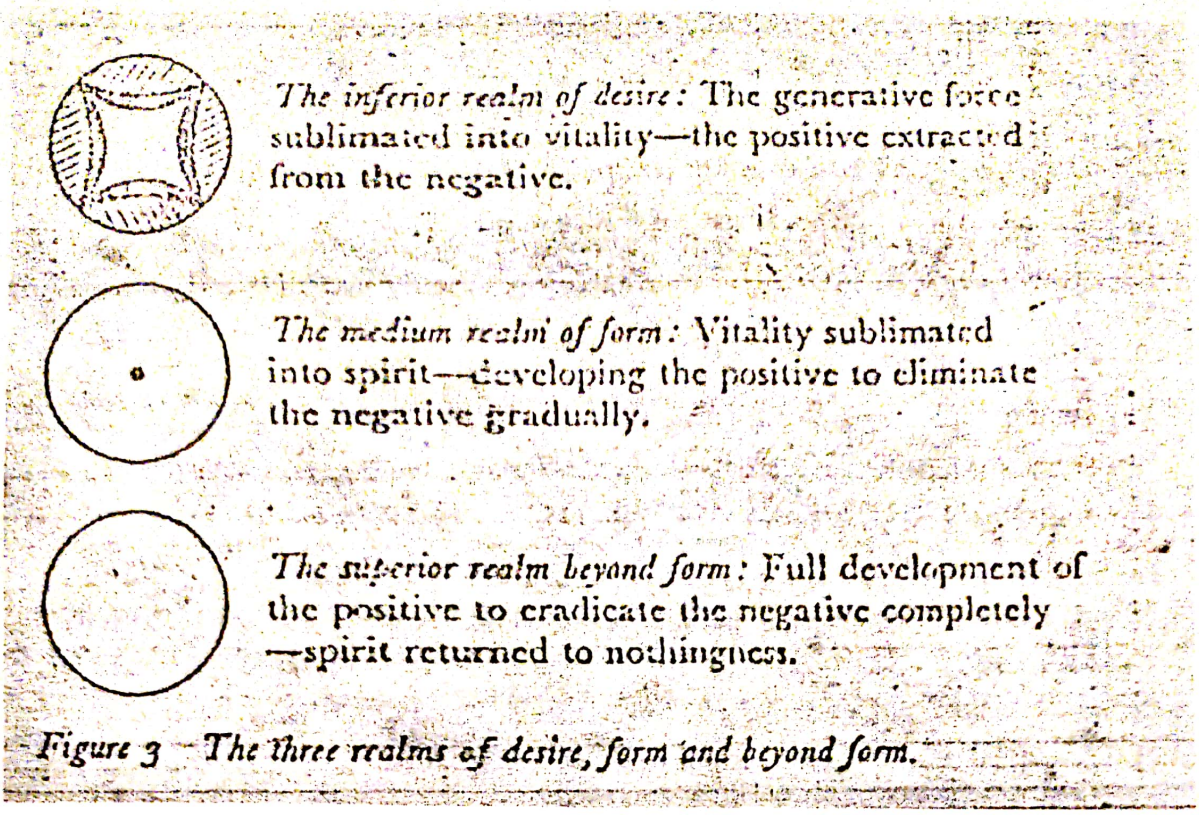


Figure 3 – The three realms of desire, form and beyond form.

Figura 3 – Cele 3 regate ale dorinţei, formei şi dincolo de formă

- Regatul inferior al dorinţei: forţă generativă sublimată în vitalitate – pozitivul extras din negativ
- Regatul mediu al formei – vitalitate sublimată în spirit – dezvoltare a pozitivului pentru a elimina treptat negativul
- Regatul superior de dincolo de formă. Completă dezvoltare a pozitivului pentru a exclude total negativul – spirit reîntors la Nimicnicie.

Trup, inimă şi gînd se numesc „trei familii" (san chia), iar forţa generativă, respiraţia şi spiritul se numesc cele „trei bogăţii" (san pao), sau trei elemente de bază (san yuan). Trup, inimă şi gînd simbolizează principalul (chu), iar forţa generativă, respiraţia (vitală) şi spiritul simbolizează funcţie (yung). Uniunea celor trei elemente într-un întreg produce elixirul imortalităţii. Cele trei elemente (factori) pot fi controlate şi întoarse la unica sursă doar în condiţii de vid senin. Cînd inima este goală de cele exterioare, spirit şi natură se unesc, iar cînd trupul este liniştit, forţa generativă şi pasiunile sînt potolite complet. Cînd gîndul este redus la nivelul de seninătate, cei trei factori converg într-unul singur. Cînd pasiune şi natură se unesc, aceasta se numeşte uniunea elementelor metal (chin) şi lemn (mu). Cînd forţă generativă şi spirit se unesc aceasta se numeşte amestecul elementelor apă şi foc. Cînd gîndul este stabil, aceasta denotă deplinătatea celor 5 elemente (metal, lemn, apă, foc şi pămînt).

Scanned with OKEN Scanner

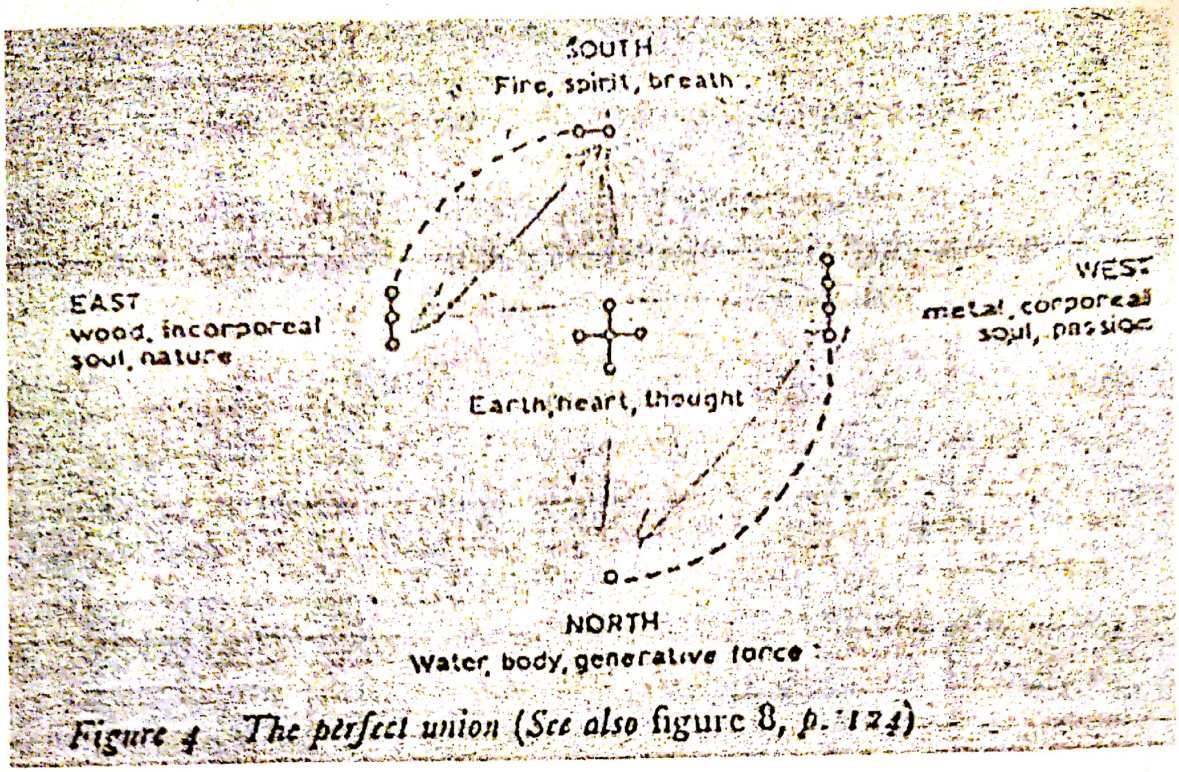


Figure 4 The perfect union (See also figure 8, p. 124)

Figura 4

Forţa generativă se schimbă în vitalitate cînd corpul este nemişcat; vitalitatea se schimbă în spirit cînd inima este neagitată; iar spiritul se întoarce la Nimicnicie datorită unui gînd neclintit, fix. Dacă inima nu se mişcă, trei respiraţii (vitale) de est şi două de sud se unesc într-un total de 5 forme (vezi fig. 4). Dacă corpul nu se mişcă, o respiraţie (vitală) de nord şi patru de vest se unesc într-un total de 5. Dacă gîndul nu se mişcă, centrul naşte toate cele 5 respiraţii (vitale). **Cînd trup, inimă şi gînd sînt toate în nemişcare, cele trei familii se întîlnesc pentru a da naştere Fătului Nemuritor.** O vitalitate întîi se divide în două, pozitiv şi negativ care, luînd poziţii fixe, dau apoi naştere celor 5 elemente, fiecare în cîte o locaţie diferită. De aceea elementul pămînt îl face pe metal să se dezvolte, pe cel de lemn să prospere, pe cel al apei să se oprească şi cel de foc să înceteze. **Doar înţelepţii şi sfinţii ştiu metoda inversării Mecanismului Vieţii, ca să ne întoarcem la chiar sursa ei. Pentru a reveni, a reface acea Unică Sursă, ei adună cele 5 (2), armonizează cele 4 (3), asamblează cele 3 (4), unesc cele 2 (5) diviziuni ale unei singure vitalităţi.** [(2) cele 5 elemente: metal, lemn, apă, foc, pămînt] .. [(3) cele 4 componente sînt: corpul, respiraţia, sufletul incorporeal şi sufletul corporeal, simbolizate de apă, foc, lemn, metal, ale celor patru puncte cardinale din orbita microcosmică (S, N, E, V). Cînd cele patru se unesc cu elementul pămînt la centru, care simbolizează gîndul, concentrarea – aceasta se numeşte armonia celor patru componente. Hsin Ming Kuei Chih zice: **cînd ochii încetează să vadă, sufletul incorporeal este în ficat,** cînd urechile încetează să audă, forţa generativă este în abdomenul de jos, cînd limba nu se mai mişcă, spiritul este în inimă, iar cînd nasul nu mai miroase sufletul corporeal este în plămăni. Cînd cele patru organe sînt perfecte, cele patru

Scanned with OKEN Scanner

componente se unesc cu pămîntul la centru] – [(4) forţa generativă, vitalitatea şi spiritul] – [(5) Yang pozitiv şi Yin negativ]. Fiindcă, dacă trupul nu se mişcă, forţa generativă este destul de puternică pentru a întoarce elementul apă înapoi la sursă. Dacă inima nu e agitată, respiraţia (vitală) este destul de puternică pentru a întoarce elementul foc. Dacă natura (esenţială) este calmă, (sufletul) incorporeal rămîne ascuns pentru a permite elementului lemn să se întoarcă la sursă. Iar dacă pasiunile sînt subordonate (sufletul) corporeal este stăpînit iar metalul se întoarce. Dacă cele patru elemente (metal, lemn, apă şi foc [vezi nota 3] sînt în armonie, gîndul este ţinut la elementul pămînt, care se întoarce astfel la sursa (sa). Aceasta este întoarcerea celor 5 respiraţii (vitale) la sursa lor din creier (ni wan), care este uniunea celor trei comori (nota 4) într-un întreg spre purificare.

(Î): Am citit Hui Ming Ching şi Chin Hsien Ching Lun despre blocarea traiectului genital, pentru a purifica agentul alchimic, ce altfel curge afară, pînă ce elevul e conştient de producerea lui. Patriarhul Li Hsu An zice: Chiar cînd sînteţi ocupaţi, găsiţi un moment şi adunaţi agentul exterior. Han Chung Li spune: Aceasta este blocarea traectului genital (yang kuan sau deschiderea de la capătul penisului). Chung Hsu Tsu spune: Sublimaţi (agentul) pînă ce sînteţi perfect conştienţi de el; abia atunci veţi produce adevărata vitalitate. (Î)Nu ştiu metoda blocării; învăţaţi-mă.

(R): Lao Tsu a zis: Josul este rădăcina nobilităţii, iar inferioritatea este fundaţia superiorităţii. Hrana postnatală şi refacerea se referă la bază şi la metoda iniţială. Ceea ce e numit aici bază de către maestru, e ceva ce eventual poate provoca ruşine, iar ceea ce e inferior, e de fapt ceva de jos pregătit,echipat pentru a fi ridicat. Hsin Ming Kuei Chih spune: Nemuritorii de pe vremuri nu vorbeau despre asta pentru că provoacă rîsete. Tan Ching zice: De-a vorbi despre rădăcina naturii şi vieţii, şi despre cavitatea mortală este de-al face pe cel ce vorbeşte să se ruşineze şi deşi metoda este profundă, poate provoca rîsete homerice. Blocarea traiectului genital permite adunarea agentului (extern) ce altfel se scurge, şi seamănă cu sculptarea unei inscripţii pe o piatră; sculptorul foloseşte unelte pentru a săpa semnele şi apoi le finisează. Dacă forţa generativă nu e purificată, vitalitatea prenatală nu se va dezvolta; dacă e aşa, cînd putem noi aduna agentul (alchimic) microcosmic exterior pentru a nu mai pierde fluid generativ? Ar trebui să cîntăriţi asupra tuturor acestora şi cînd agentul (alchimic) microcosmic exterior este adunat, **spiritul este (dumneavoastră sînteţi) conştient(ţi) de aceasta. Cînd forţele generative şi vitale exultă, provocînd un uşor tremur al corpului, presaţi degetul mijlociu pe cavitatea mortală (de la baza penisului), pentru a hotărî cantitatea de forţă generativă ce se duce, şi partea rămasă; adică, atunci cînd se împarte în două, una scurgîndu-se sub formă de lichid producător de urmaşi, iar cealaltă întoarsă în canalul de control (tu mo din şira spinării) în interiorul căruia va fi purificată pentru a deveni vitalitate, pasibilă de-a fi transformată în Elixirul Imortalităţii. Capitolul 2 din Chin Hsien Ching Lun spune:**

Scanned with OKEN Scanner

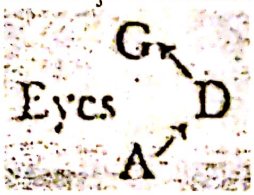
Forţa generativă este cel mai important lucru, pentru că trupul ce o conţine trăieşte, iar trupul ce n-o mai are moare, pentru că ea hrăneşte şi păstrează rădăcina naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne). Nici un om obişnuit nu ştie s-o producă şi s-o purifice. Dacă e epuizată, ar trebui refăcută prin procesul de reproducere; el se numeşte „refacerea forţei generative" pentru a revigora creierul. Cartea mea, deşi scrisă pe scurt, este în beneficiul elevilor, care ar trebui să citească acest capitol cu atenţie; cei cu o înaltă spiritualitate, care luptă pentru a progresa, vor atinge nemurirea, iar cei cu o hotărîre mai mică, pot măcar să-şi lungească viaţa, pentru că acest capitol este şi un preţios ghid al îmbunătăţirii sănătăţii. Hai acum să discutăm din nou despre procesul adunării şi purificării agentului alchimic microcosmic exterior. Poate fi el într-adevăr produs? Şi care e momentul optim de a-l aduna? Ar trebui nu doar să ştiţi cînd acest agent nu a fost făcut, dar şi să distingeţi starea lui prematură de cea prea bătrînă. Pentru că simpla adunare de vitalitate deficientă conduce la rateu; nu veţi evita moartea, iar lungile dvs. eforturi vor fi în van. De aceea este foarte important să producem şi să sublimăm agentul alchimic microcosmic exterior. Nemuritorul Ts'ao Huan Yang zice: chiar atunci cînd sînteţi ocupaţi, relaxaţi-vă puţin, pentru a sublima agentul exterior, si a aduna vitalitate prenatală din nimicnicie. Lu Tsu a spus: nu slăbiţi eforturile pînă ce agentul alchimic microcosmic exterior este produs, iar spiritul este conştient de prezenţa sa. Adică, de-a şti dacă procesul de producţie este eficient sau nu. Dacă vitalitatea este simţită ca deficientă, nu vă grăbiţi să adunaţi acest agent, ci aşteptaţi pînă ce vitalitatea este complet dezvoltată; doar atunci forţa generativă poate fi transmutată în vitalitate pentru a revigora creierul. **Vitalitatea este în principiu cît trebuie în corpul uman, dar se pierde din cauza excesului sexual; de aici deficienţa ei. Pentru a compensa o astfel de pierdere este necesar să folosim agentul alchimic microcosmic exterior,** ca să reproducem vitalitatea în cantitate suficientă pentru a fi folosită. Dacă agentul nu este pur, adevărat şi complet, cum ar putea fi el folosit pentru a reface vitalitatea? Dacă inima este atinsă de dorinţa sexuală, forţa generativă devine întinată şi se schimbă în fluid generativ postnatal, care nu poate fi folosit drept agent alchimic microcosmic exterior. Dacă respiraţia (vitală) este incompletă, agentul este prea tînăr şi slab: aşa nu poate fi transmutat în elixirul vieţii. De aici necesitatea sublimării agentului alchimic microcosmic exterior. Organul genital este de asemeni excitat şi erect în absenţa dorinţei sexuale; asta se datorează forţei generative postnatale, vibrînd în corp pentru a-şi găsi debuşeu, şi de asemeni circulaţiei inadecvate a focului în timpul meditaţiei care ratează de a ajunge şi de a controla penisul. De aici metoda unei respiraţii corecte pentru a circula focul între sus şi jos (prin orbita microcosmică) **imobilizînd astfel forţa generativă,** făcînd organul genital să se retragă (oprind astfel pierderea vitalităţii). Acest secret al sublimării constă în cuvîntul „cunoaştere", care de fapt înseamnă cunoaşterea procesului, ce depinde de vîrsta studentului şi de cantitatea de vitalitate pierdută, şi nu trebuie lucrat la întîmplare. Pentru că această pierdere de vitalitate poate fi

Scanned with OKEN Scanner

mică sau mare; vitalitatea prenatală poate fi deficientă sau cît trebuie, şi ambele forţe generative prenatale şi postnatale pot să se fi risipit sau nu; de aceea procesul sublimării nu e acelaşi pentru toţi studenţii.

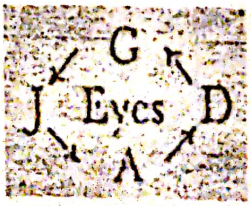
(Î): Aţi vorbit de numere ca 36 de fiecare sau 216 pentru toate 6 fazele urcuşului focului pozitiv şi 24 de fiecare sau 144 pentru toate 6 fazele coborîrii focului negativ, adică 360 pentru fiecare orbitare microcosmică completă; şi aţi spus, de asemenea, că ele de fapt sînt simbolice şi nu înseamnă numărarea efectivă a 360 de respiraţii. Pe ce bază se face sublimarea?

(R): Numărul 360 arată o inhalare şi o exhalare formînd o respiraţie completă. Urcarea (forţelor generative şi vitale) în coloană este numită urcuşul focului pozitiv, iar coborîrea prin faţa trupului e numită coborîşul focului negativ. **Cînd inspirăm, inimă, spirit şi gînd ar trebui să urce împreună** de la baza şirei la punctul cardinal A (la rădăcina penisului, vezi fig. 2) la punctele intermediare B, C, ajungînd apoi în D, unde sînt ţinute puţin pentru curăţire şi de acolo la G (vîrful capului); aceasta implică 6 faze de ridicare (A, B, C, D, E, F) în canalul de control (tu mo din şiră) şi este numită urcuşul focului pozitiv. **Cînd expirăm inimă, spirit şi gînd trebuie să coboare împreună de la creier** la punctul G, H, I, ajungînd apoi la J, unde stă puţin pentru purificare, şi de-acolo la A; asta implică 6 faze negative de coborîre în canalul de funcţii (jen mo) **pentru a întoarce vitalitatea la sursă** şi se numeşte coborîrea focului negativ. Astfel, aceste urcuşuri pozitive şi coborîşuri negative sînt cauzate de inspiruri şi expiruri. Cînd forţele generative şi vitale încep să vibreze (în cavitatea tan t'ienului inferior de sub buric), dvs. trebuie să inspiraţi, adică să închideţi mecanismul respirator (ho) (astfel că aerul coboară pentru a exercita presiune asupra abdomenului de jos) şi în acelaşi timp rotind ochii în sus, ar trebui să urmăriţi urcuşul forţei generative şi a vitalităţii de jos pînă în vîrful capului.



Cînd expiraţi, trebuie să deschideţi (p'i) mecanismul respirator, astfel că aerul să iasă din corp (pentru a slăbi presiunea din abdomenul de jos; în acelaşi timp, ochii ar trebui să urmeze coborîrea forţei generative şi a vitalităţii de sus în jos, astfel:

Deci, pentru a completa o orbită, ar trebui să rotiţi ochii aşa:



Scanned with OKEN Scanner

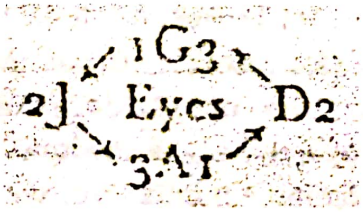
Toate acestea se numesc urcuşul focului pozitiv şi coborîşul focului negativ; în timp ce inhalarea, închiderea, urcuşul şi deschiderea, exhalarea, coborîrea, sînt faze ale procesului alchimic. Cît despre foale (t'o yo, vezi pagina următoare) sînt folosite pentru a face aceste urcuşuri şi coborîşuri. **Vitalitatea prenatală este produsă şi stocată de acest proces (respirator) în vreme ce (foc în) inimă şi (apă în) abdomenul inferior se întrepătrund.** Dacă forţele generative şi vitale nu vibrează (în abdomenul inferior), nu trebuie folosite foalele interne. Fiindcă: ventilaţie (prin inspir şi expir) urcuş al focului pozitiv şi coborîş al focului negativ, ceaun şi sobă sînt astfel numite şi intră în acţiune ca atare doar după ce forţele generative şi vitale au vibrat. Cele 6 faze ale fiecărei orbitări microcosmice au poziţiile lor fixe, fără de care Elixirul Imortalităţii nu poate fi preparat. Ele încep să urce de la cavitatea mortală A (la rădăcina penisului) la D şi G (fig. 2) care sînt poziţiile I, II, III din urcuş, şi apoi coborînd de la G (vîrful capului) la J şi A, care sînt poziţiile I, II şi III din coborîş. Acestea sînt cele 6 faze ale orbitării microcosmice. Procesul adunării agentul alchimic (microcosmic exterior) este astfel; cînd forţele generative şi vitale vibrează, apăsaţi cu degetul mijlociu pe cavitatea mortalităţii şi, deîndată ce mecanismul lor porneşte, inspiraţi şi expiraţi pentru a înălţa o briză blîndă (sun feng sau ventilaţie) care face ca forţele prenatale generative şi vitale să urce în tu mo (din şiră) şi să coboare jos în jen mo (în cap şi în partea din faţă a pieptului şi corpului) pentru a completa o întreagă rotaţie. Ochii, capul şi membrele dvs. ar trebui să aştepte această experienţă neobişnuită, care e foarte grea pentru un începător. Totuşi, după ce se întîmplă de cîteva ori, veţi fi de la sine pregătiţi să aveţi atitudinea corectă, fără a şti chiar de ce şi ce vă face să procedaţi ca atare. De vreme ce **roata legii (fa lun sau orbita microcosmică)** se roteşte, ea produce coborîrea forţelor generative şi vitale (în canalul jen mo) pentru a se întoarce la tan t'ienul inferior (de sub buric). Toate acestea au loc automat şi atunci unde e dificultatea? Dar nu încerca niciodată să aduni aer proaspăt pentru a recupera pierderea forţei generative, restabilind vitalitatea în corp; aceasta este un non-sens. Te adresezi unui maestru iluminat şi îl rogi să te înveţe despre briza gentilă (sun feng), foale (t'o yo), închizînd şi deschizînd (ho, p'i), cele 6 faze (liu hou) urcuşul principiului pozitiv (chin yang) , coborîşul principiului negativ (tui yin) şi curăţatul şi purificatul (mu yu).

(Î): Aţi spus că briza gentilă, folosirea foalelor, închiderea şi dschiderea, cele 6 faze ale urcuşului focului pozitiv şi coborîşului focului negativ, curăţire şi purificare, toate ţin de purificarea microcosmică. Eu am înţeles, dar mă tem că studenţii ce vin vor avea dificultăţi în înţelegere. Sper să explicaţi într-o carte pentru beneficiul posterităţii, astfel ca profesori falşi şi impostori să nu poată dezamăgi şi îndruma greşit generaţiile viitoare.

(R): Briza gentilă (sun feng) este în fapt, inspir şi expir postnatal, prin nări. Fiecare inspir de aer proaspăt împinge vitalitatea pozitivă (în canalul de control tu mo); asta se numeşte urcuş. Următoarea exhalare scade presiunea, astfel că vitalitatea coboară (în canalul de funcţii din faţa trupului sau jen mo); asta se

Scanned with OKEN Scanner

numeşte coborîş. Fiece urcuş e de la baza şirei la ni wan sau creier şi fiece coborîş este de la creier la cavitatea mortalităţii (shen szu ch'iao de la rădăcina penisului). Toate acestea sînt provocate de briza gentilă. Foalele (t'o yo) sau cimpoiul lucrează în trup; ele nu pot fi găsite în lipsa forţelor generative şi vitale, şi se manifestă doar cînd vitalitatea vibrează sub buric . Săculeţul foalelor este deasupra, iar fluieraşul dedesubt; spaţiul dintre ele este cam 8,4 inch (21 cm), **săculeţul** fiind acolo unde natura (esenţială) este (**în inimă**), iar **fluieraşul** acolo unde e viaţa (**sub buric**). Cînd aerul (proaspăt) postnatal este inspirat, forţa prenatală vitală urcă (în canalul de control); acesta e procesul de închidere (ho) care constă în inspir de aer de-afară, deci închizînd mecanismul respirator, astfel că aerul coboară jos în corp pentru a împinge forţa vitală prenatală, curăţînd astfel toate canalele psihice. **Face ca viaţa de dedesubt să se unească cu natura (esenţială) de deasupra.** Cînd aerul proaspăt postnatal este expirat, forţa prenatală vitală (eliberată acum de presiune) coboară (în canalul de funcţii); acesta este procesul de deschidere (p'i) care constă în exhalarea aerului prin nări pentru a permite forţei vitale prenatale să se întoarcă la sursă (sub buric) astfel curăţînd toate canalele psihice. **Face ca natura (esenţială) care este sus, să se unească cu viaţa care este jos. În timpul acestui proces de sublimare, trebuie să vă rotiţi ochii (închişi) pentru a privi succesiv la cele patru puncte cardinale A, D, G, J (A)**



Aceasta se numeşte ho p'i intern şi extern (adică forţă internă vitală şi aer exterior) care lucrează ca nişte foale. Cînd porneşte briza interioară, ochii se rotesc pentru a privi la cele patru puncte cardinale A, D, G, J, **iar cînd natură şi viaţă în corp schimbă locurile pe timpul procesului de închidere şi deschidere, acesta din urmă pune în mişcare forţa generativă, care este automat transmutată în vitalitate** (ce circulă sus şi jos). Nici chiar însuşi practicantul nu ştie de ce capul, ochii, membrele şi respiraţia funcţionează astfel,adică fiecare inspir urmat de o închidere şi fiecare expir precedat de deschidere au loc spontan. Cele 6 faze naturale ale orbitării sînt: urcuş de la A, curăţire la D, staţionare la G, coborîre de la G, purificare la J şi întoarcere la A; ele sînt cauzate de un inspir care iniţiază urcuşul şi de un expir, coborîşul. Astfel înălţarea de la A şi G implică stadiile I, II, III ale unui urcuş, iar căderea de la G la J şi A cuprinde etapele I, II, III ale unui coborîş. Tan Ching spune: executaţi 3 faze în sus pe spate şi încă 3 în jos în partea din faţă a corpului, culegeţi şi reîntoarceţi (forţa vitală) în cavitatea abdomenului de jos (de sub buric). Cele 6 faze din urcuşul focului pozitiv de la A, B, C, D, E, F sînt pozitive; numărul pozitiv fiind 9, numărul total al celor 6 faze pozitive este 9 x 4 (pentru cele patru anotimpuri schimbătoare) x 6 faze = 216. Cele 6 faze în coborîşul contra

Scanned with OKEN Scanner

părţii negative de la G la H, I, J, K, L sînt negative, numărul negativ fiind 6, numărul total al tuturor celor 6 faze negative este 6 x 4 x 6 = 144. Deoarece cele două puncte cardinale sînt rezervate pentru curăţire şi purificare, şi deci nu sînt luate în consideraţie, numărul total pozitiv este 180 şi numărul total negativ 120. Astfel că ambele, de urcuş şi coborîş, cuprind 300 de respiraţii şi care sînt doar simbolice (iar nu numărări efective). Profesorul meu Liao K'ung spunea: practicaţi aceasta în fiecare dimineaţă şi seară, pentru a evita toate riscurile (wei hsien) noaptea (de exemplu emisie involuntară).
(Î): În fiecare zi învîrtesc roţile de apă (ho che) (orbita microcosmică) dar nu pot încă opri emisia involuntară. Care e motivul?
(R): După chiar declaraţia dată, aceasta este o rotire fără rost a roţilor de apă , goale, care este neprofitabilă. Aţi întrebat înainte despre briza gentilă. Folosirea foalelor, închidere şi deschidere, cele 6 faze ale urcuşului şi coborîşului, curăţirii şi purificării, aceste stadii sînt implicate la fiecare inspir şi expir. Medoda trebuie să înceapă cînd penisul stă erect noaptea şi constă în blocarea porţii genitale printr-o concentrare focalizată, pentru a conduce spiritul în cavitatea vitalităţii (de sub buric). Asta e precum un fierar care îşi foloşeşte foalele; aerul de la ele suflă **focul intern care devine intens şi transmută forţa generativă în vitalitate.** Aceasta din urmă este apoi adunată şi trimisă în sus şi în jos, în orbita microcosmică. Acum, dvs. doar staţi liniştit, închideţi ochii şi faceţi urcuşuri şi coborîşuri de 360 de ori; aceasta este rotirea fără sens a roţilor de apă goale, şi nu e metoda cea bună de a produce Elixirul de Aur. Pentru că atunci cînd aţi început meditaţia, mintea dvs. era distrasă de gînduri, că dvs. aţi fost învăţat să faceţi 360 de ture, pentru a atinge liniştea mentală. Trupul dvs. este atît de slab, că dacă rataţi să vă refaceţi forţa generativă, nu veţi fi capabil să vă îmbunătăţiţi sănătatea.

Cap. 5 – Focuri iuţi şi focuri lente

Focurile iuţi şi lente sînt căldură postnatală folosită pentru a vindeca boli şi a prelungi viaţa şi de asemeni de a uni soarele cu luna (yang pozitiv şi yin negativ) (1) [soarele principiu pozitiv şi luna principiu negativ]. Metoda constă în a folosi foc postnatal pentru a extrage foc prenatal (2) [focuri prenatale şi postnatale sînt respectiv foc pozitiv sau spiritual, existînd dinainte de naştere şi, varianta coruptă sau foc negativ de după naştere], astfel ca amîndouă să se unească cu scopul de a extrage din mîncare şi băutură roua cea dulce (kan lu sau saliva pură) care, coborînd în canalul de funcţii (jen mo din faţa trupului) se preschimbă în forţă generativă negativă şi ajută la producerea acesteia din urmă. Foc lent este produs de (o metodă meditativă care constă în) închiderea ochilor pentru a dezvolta o minte care, deşi vidă, nu încetează de-a lucra; care, deşi radiantă, nu continuă să rămînă şi care nu e nici uitată dar nici scoasă tare în evidenţă. Timpul stabilit pentru folosirea focurilor rapide şi lente ar trebui să fie

Scanned with OKEN Scanner

în proporţie de 3/7. Profesorul meu, cînd mă învăţa folosirea focurilor rapide şi lente spunea: focurile iuţi deplasează, iar focurile lente calmează. Ambele tipuri de focuri sînt folosite pentru a transforma impurităţile din viscere în lacrimi care vor fi ulterior „descărcate"; pentru a atinge armonia celor patru componente (3) [trup, respiraţie, suflet incorporeal şi suflet corporeal, simbolizate de apă, foc, lemn şi netal – vezi fig. 3], uniunea celor cinci elemente (4) [metal, lemn, apă, foc, pămînt] şi întoarcerea lor la rădăcină; şi pentru a întoarce lumina interioară înapoi, spre a străluci asupra ei înşişi, care uneşte soarele cu luna (5) [cele două diviziuni ale unei vitalităţi, yang pozitiv şi yin negativ – fig. 5]. Nici un nemuritor cunoscut de pe pămînt nu suferă de tuberculoză, şi nici nu ia medicamente pentru a-şi trata slăbiciuni sau a-şi îmbunătăţi sănătatea. Acum că v-aţi hotărît să căutaţi Nemurirea, ar fi bine să înlăturaţi toate slăbiciunile latente din corp; şi nu va fi tîrziu să practicaţi Tao după ce v-aţi eliberat de toate aceste slăbiciuni. Sfinţii şi înţelepţii din vechime nu aşteptau ca boala să se manifeste şi apoi să încerce s-o vindece; ei vindecau bolile înainte de a se manifesta. Cînd vă uitaţi la oameni, ei par toţi sănătoşi, dar în realitate poartă în trupurilor lor rădăcini de boli nedezvoltate încă. **Regretabil e că toţi caută plăcerea fără a-şi înţelege greşelile. Ei dau naştere prostiei căutînd case confortabile, bînd vinuri tari, ascultînd muzică şi dansuri excitante şi dăruindu-se plăcerilor. Ei nu înţeleg că formele atractive le afectează „privirea", că muzica şi cîntecelele excită auzul şi că, mergînd la culcare beţi şi sătui, îşi dispersează forţa generativă.** Sănătatea lor scade, dar ei nu-şi înţeleg nebunia. Cînd se îmbolnăvesc caută doctori şi medicamente dar deseori e prea tîrziu. **Ei nu înţeleg că majoritatea bolilor sînt provocate de excesul de mîncare, băutură şi plăceri.** Ei nu înţeleg că slăbiciunile interioare sînt latente în corp şi cînd se manifestă e deseori prea tîrziu. De aceea, **folosiţi din timp focurile lente şi rapide, pentru a distruge rădăcinile slăbiciunilor.** Fiindcă în activităţile dvs. de zi cu zi, **sentimentele de plăcere, supărare, părere de rău şi bucurie sînt cauzele bolilor: plăcerea afectează inima, supărarea ficatul, părerea de rău sufletul incorporeal, iar bucuria – sufletul corporeal,** afectînd astfel toate viscerele. Nu neglijaţi rădăcinile slăbiciunilor, chiar dacă par neimportante şi nu sînt dezvoltate, pentru că dacă boala se manifestă, aveţi deja necazuri serioase. Astfel că, înainte de a apărea, ele trebuie înlăturate prin ochi (6) [folosirea focurilor rapide şi lente transformă impurităţile din trup în lacrimi]; în aceste condiţii, mai poate boala să se manifeste? **În perioada formării fătului** în burta mamei, în primă instanţă **cerul naşte elementul apă în pupilele ochilor, legate de rinichi; apoi pămîntul produce elementul foc în colţurile ochilor, care sînt legate de inimă; în faza a treia, cerul creează elementul lemn în irişi, care sînt legaţi de ficat, în faza a patra pămîntul produce elementul metal în albul ochilor legat de plămîni, iar în faza a cincea, cerul creează elementul pămînt în pleoapele inferioare şi superioare, legate de stomac. Astfel, esenţele celor cinci viscere sînt în ochi, în timp ce spiritul originar, deşi localizat în**

Scanned with OKEN Scanner

creier, se manifestă de asemeni prin organele vederii. Întregul corp este negativ, cu excepţia celor doi ochi care sînt pozitivi. Tocmai datorită acestei mici cantităţi de yang pozitiv din ochi, omul nu este dat peste cap de yin-ul negativ. Acest yang pozitiv trebuie folosit la începutul antrenamentului alchimic, pentru a dezrădăcina toate slăbiciunile latente ce s-au acumulat în corp. **Focul iute** se foloseşte pentru a **muta focul spiritului în sobă (sub buric)**, şi a fost numit de cei vechi „foc ce deplasează". Prin „ce deplasează" se înţelege excitarea focului intern, astfel că ambele focuri, intern şi extern, acţionează unul asupra celuilalt pentru a lărgi toate canalele psihice înfundate şi pentru a le curăţa. **De vreme ce focul pozitiv este mai puternic decît forţa generativă** el conduce forţa generativă prin toate părţile trupului, pentru a înlătura impurităţile, prevenind astfel apariţia slăbiciunilor. Puteţi folosi un glob de cristal (gen hipnotizor) sau alt obiect rotund pentru practica dvs. de dimineaţă şi de seară. Întîi staţi într-o poziţie de meditaţie pînă ce mintea se aşează, se linişteşte, apoi plasaţi globul în faţa dvs., astfel ca să nu fie nici prea aproape, nici prea departe, nici prea sus, nici prea jos, ci în linie cu mijlocul ochilor. După ce privim la glob un timp, ne curg lacrimi din ochi; ele sînt sărate şi mirositoare şi sînt rezidul arderilor (interne), similare cu lacrimile produse de sentimente şi emoţii, ca de exemplu tristeţea etc. După ce folosim acest foc „ce deplasează", pentru a înlătura slăbiciuni latente, trebuie imediat să folosim focul lent, pentru a calma pupilele, care, altfel, pot fi rănite de la căldură. Fiindcă focul lent ajută canalele psihice ce se dilataseră să se strîngă iarăşi, pentru ca respiraţia care se împrăştiase în tot corpul să se poată întoarce iar în poziţia ei iniţială (de sub buric). Acest foc lent este numit „foc de calmare", al cărui caracter este mobilizarea. **Ar trebui să-l folosiţi închizînd complet ochii şi concentrîndu-vă pe punctul dintre ei, pentru a conduce respiraţia înapoi în tan t'ien-ul inferior (de sub buric). Această concentrare trebuie să dureze pînă ce conceptul de sine şi de ceilalţi este completamente gonit, iar trup şi minte nu mai există;** numai astfel poate fi eficientă concentraţia dvs. (În timp ce faceţi aceasta), limba dvs. trebuie ţinută în sus spre Lacul Ceresc în palat. În timp, **roua dulce cu gust de miere va coborî (canalul jen mo, în) gît pînă ce atinge abdomenul de jos (cavitatea tan t'ien) unde se schimbă în forţă generativă negativă care apoi coboară în testicule, unde creează spermatozoizi. Astfel, saliva pură este cel mai preţios lucru care păstrează puterea noastră fizică şi necesită o grijă specială. Cînd saliva este adecvată, elementul apă este complet în abdomenul inferior, producînd un licăr al ochilor cu pupilele şi albul ochilor foarte net definite.** (vezi Don Juan – Carlos Castaneda – n.t.) Cînd avem slăbiciuni latente în trup pupilele nu sînt clare, iar albul ochilor conţine fire roşii şi galbene. Atunci e bine să începeţi practica şi să continuaţi pînă ce ochii arată ca ai unui copil sănătos, ale cărui pupile sînt strălucitoare şi înconjurate de un alb-albătrui; doar atunci sînteţi liberi de orice slăbiciuni latente. **Fiziologia spune că ochii apar primii la formarea fătului, iar**

Scanned with OKEN Scanner

pupilele 12 zile mai tîrziu. Anatomia ne spune că lacrimile vin dintr-un fluid care spală globii oculari; şi că sub cavitatea nazală este o conductă care „descarcă" lacrimile şi secreţiile nazale şi e legată cu viscerele din corp. Prin această conductă, slăbiciunile interne (latente) sînt expulzate fiindcă nu există alt canal în acest scop. Timpul optim pentru focurile rapide şi lente este în raport de 3/7, în scopul de a evita efectele dăunătoare. După ce am primit indicaţii de la profesorii mei Liao Jan şi Liao Kung, am privit la un beţişor aprins, pe care ulterior l-am înlocuit cu un glob de cristal, pentru a provoca focul iute; şi mi-am închis ochii pentru a realiza o concentraţie fermă cu scopul de a aprinde focul lent, pentru a coborî respiraţia (vitală) în inimă şi a stabiliza spiritul şi intelectul. Ca rezultat, urechile mele nu auzeau nici un sunet, iar respiraţia a devenit ca un firicel care aproape părea că nu mai este, **pînă ce toate gîndurile mele s-au oprit, iar sentimentele şi emoţiile mele s-au terminat. Atunci elementul foc din inimă a coborît în jos, în timp ce elementul acvatic din abdomenul inferior a urcat spontan.** Cu vîrful limbii atingînd palatul, cele două glande secretau din plin salivă, iar gura mi s-a umplut curînd. Era dulce ca mierea şi a curs la vale într-o unică înghiţitură, producînd o vibraţie puternică în abdomenul inferior. **Deodată mintea şi intelectul meu au devenit foarte liniştite şi vide şi, întîi cele patru membre ale mele şi apoi întregul trup au dispărut fără urmă.** Ca ceva care după ce-şi atinge limita se întoarce, această linişte adîncă a fost urmată de mişcare şi deodată forţa vitală a vibrat puternic, producînd erecţia penisului, dovedind astfel că focul real care rămăsese dormind ceva timp, începuse să se mişte iarăşi.

(Î): Toate cărţile Taoiste menţionează agentul alchimic, fără a ne învăţa despre foc. Vreţi să-mi explicaţi „fazele focului" (huo hou), pentru ca viitorii studenţi să nu aibă confuzii?
(R): „Fazele focului" este un termen general. **„Focul" este căldură internă,** iar „fazele" sînt cele 6 stadii de purificare prin foc. Cuvîntul foc are aici 18 înţelesuri care sînt în acord cu etapele de purificare; de aceea rolul jucat de el în fiecare stadiu diferă. Dacă nu primeşti instrucţiuni de la un maestru iluminat, nu vei fi lămurit niciodată. Fazele focului, adică stadiile de purificare prin foc şi producerea agentului alchimic, sînt secvenţiale şi nu trebuie amestecate. Aceasta seamănă cu fabricarea unei cărămizi. Lutul este amestecat întîi cu apă şi apoi copt la foc pentru a deveni cărămidă. Dacă nu e coaptă la foc, ea se va transforma într-un fel de noroi la prima ploaie. Tot astfel, agentul alchimic poate fi adunat doar după ce (forţa generativă a fost) purificată prin foc; doar atunci poate ea produce Elixirul de Aur; altfel se va degrada. Feng Huo Ching: cînd textul foloseşte termeni ca:
A1 aprinzînd focul Toate desemnează foc aprins prin respiraţie.
A2 conducîndu-l spre digestie – fluid generativ – forţă generativă
A3 forţînd focul cu foc cînd menţionează termeni ca:
A4 oprindu-l

Scanned with OKEN Scanner

B1 înghețînd focul
sau fixînd focul
B2 trimițîndu-l în
B3 coborîndu-l
B4 foc ce deplasează
B5 foc ce calmează
B6 foc în casa lui
B7 focul inimii

Toate desemnează foc derivat din spirit, care poate transmuta forța generativă în vitalitate.

iar cînd folosește termeni ca:

C1 circulînd focul
C2 adunîndu-l
C3 urcîndu-l
C4 foc în casa apei
C5 foc negativ
C6 foc scufundat în apă
C7 foc în sobă

Toate desemnează foc derivat din vitalitate prenatală.

Purifică respirația și contribuie la manifestarea spiritului.

Foc aprins de respirație transformă fluidul generativ, derivat din digestia mîncării în forță generativă.
Foc derivat din spirit transformă forța generativă în vitalitate.
Foc derivat din vitalitatea (prenatală) purifică respirația și contribuie la manifestarea spiritului. Focul spiritual sublimează spiritul care se-ntoarce în acest fel la starea de Nimicnicie. **Astfel, de la început la sfîrșit, practica de succes a Imortalității se face prin foc.** Dar, fără explicații de la un maestru, este foarte dificil să înțelegem cele 18 faze ale focului.
(Î): Îmi va explica bătrînul maestru aceste 18 faze rînd pe rînd?
(R): (A1) „Aprinzînd focul" se face respirînd pe nas, care cuprinde un inspir și un expir, în timpul cărora **„micuțul leac" (hsiao yo) sau agentul alchimic microcosmic** este produs și adunat. Aerul care merge în jos și în sus prin corp este numit „briza gentilă" (sun feng). Cu fiecare inspir, concentrația dvs. (face ca forța generativă) să urce (în canalul tu mo din șiră) de la cavitatea mortală (rădăcina penisului) spre cap, iar cînd expirul următor dă aerul afară, concentrația dvs. face ca (forța generativă) să coboare (în canalul jen mo) de la cap înapoi la cavitatea mortală. Astfel concentrarea dvs. învîrte roata legii (orbita microcosmică). Focul aprins prin respirație, deși inițial tangibil, ar trebui considerat ca intangibil, (adică, neglijat) pentru că dacă te agăți de el, devine dăunător. Pentru a fi eficient, trebuie privit ca inexistent, dar totuși existînd; în aceste condiții propice, forța generativă e obligată să se întoarcă în abdomenul inferior (de sub buric). (7) [Mulți elevi ratează antrenamentul pentru că nu știu să controleze acest foc, care intensifică exact acele pasiuni pe care ei vor să le scadă. De aceea mulți oameni religioși calcă regulile vieții pure și comit acte imorale, de altfel ușor de evitat la omul obișnuit] Mecanismul urcușului și

Scanned with OKEN Scanner

coborîşului (forţei generative în orbita microcosmică) este numit închidere şi deschidere (ho, p'i) (8) [Închizînd – ho – deschizînd – p'i – sînt doi termeni taoişti. Cînd aerul exterior este inspirat, el atinge abdomenul inferior şi împinge în sus forţele vitale; aceasta este „închizînd", mecanismul respirator astfel că aerul coboară, în timp ce vitalitatea internă urcă la cap. Cînd expirăm, aerul este dat afară din abdomnul inferior, în timp ce forţa vitală, acum liberă de presiune, se întoarce în abdomenul inferior, aceasta este „deschizînd" mecanismul respirator, astfel că aerul extern este rejectat, iar vitalitatea internă coboară] sau se mai numeşte „un flaut fără găurele", la care se cîntă invers (9). [Cititorii să nu confunde această expresie taoistă cu idiomul ch'an (zen) „flaut fără găurele" care este mintea închisă oricăror date senzoriale şi a cărui melodie poate fi înţeleasă şi savurată de oamenii iluminaţi. Cel care a obţinut „un flaut fără găurele" înţelege Mintea-Lege, aşa cum e prezentată în cele trei volume ale noastre „Ch'an and Zen teachings"] În absenţa gîndurilor perturbatoare, cu penisul erect, practicantul trebuie să inspire aer, care atingînd cavitatea mortală (de la baza penisului) face ca respiraţia vitală negativă de-acolo să urce (în canalul jen mo) la centrul vitalităţii (abdomenul inferior de sub buric). Apoi el ar trebui să expire, astfel ca respiraţia vitală negativă din chiang kung (centrul plexului solar) să coboare în abdomenul inferior. După ce se repetă acest exerciţiu de multe ori, penisul se va strînge înapoi la normal, iar studentul se va simţi foarte confortabil. Astfel, fiecare inspir şi expir scutură, agită cîmpia elixirului (tan t'ienul inferior de sub buric), care este unit cu testiculele prin traiectul genital (ch'un hsien) (10) [acesta vine de la testicule prin poarta mortală de la baza penisului spre poarta genitală din vîrful penisului] prin care forţa generativă negativă ajunge la ele pentru a se schimba în sămînţă. **Acest lichid conţine spermatozoizi: dacă îşi urmează cursul pămîntean, el va curge producînd urmaşi; dar dacă îşi inversează cursul, va contribui la producerea Elixirului de Aur. Aceasta este o chestiune de a urma sau de a inversa Calea Lumii, pe care omul obişnuit nu ştie s-o înţeleagă.** Astfel e imperativ să apelezi la un maestru iluminat pentru a nu-ţi strica viitorul.

(Î): Ce se înţelege prin „conducînd focul"?

(R): (A2) Cînd inspiraţi şi expiraţi, concentraţia dvs. face ca forţa generativă să urce şi să coboare (în orbita microcosmică) învîrtind astfel încetişor roata legii. Număraţi de la 1 la 10 şi apoi de la 10 la 100 de respiraţii, cu inima (mintea) urmărind numărătoarea, pentru a o face să nu vagabondeze spre înafară. **Cînd inima şi respiraţia sînt în unison asta se numeşte „blocînd inima maimuţei" sau „priponind jucăuşul cal al intelectului".** Lucrarea Tan Ching spune:

„Lăsaţi toate gîndurile să vină şi să se ducă
A avea cunoştinţă de ele, dar fără a te agăţa de ele, e adevăratul antrenament,
Orice ataşament este greşit
Pe de altă parte zăcutul inactiv conduce la un fals vid".

Scanned with OKEN Scanner

Starea de „minte atentă", trebuie să facă loc stării de „făr'de minte", astfel că inima (casa naturii) să fie goală (de orice agitaţie) şi să devină incorporeală, spirituală şi dincolo de naştere şi moarte. Dacă vreţi să scăpaţi de „gînduri rele" (ispite), e bine să staţi centrat pe o conştienţă corectă, iar ele vor dispărea de la sine, astfel că inima dvs. va fi ca luna cea strălucitoare în spaţiu, imaculată şi liberă de materii străine. Cu cît inima se obişnuişte mai bine cu această condiţie, va fi mai liberă de toate iluziile, **culminînd cu „moartea" inimii şi învierea spiritului.** Pentru că dacă spiritul nu e aşezat, lumina naturii (esenţiale) nu se manifestă, iar dacă intelectul nu e îngheţat, pasiunile nu pot fi „tăiate". **În această stare de seninătate, cînd intimitatea noastră vibrează de la sine,** e bine să profitaţi imediat de vibraţia ei pentru a aduna agentul alchimic microcosmic. Aceasta se numeşte „conducînd focul" (pentru a aduna agentul).

(Î): Fiecare inspir şi expir produce urcuş şi coborîş (a respiraţiei vitale). Aţi vorbit de „blocaj al respiraţiei", iar acum spuneţi „conducerea focului". Nu mi-e clar şi vă rog să-mi explicaţi.

(R): Asta pentru că interpretaţi rău instrucţiunile mele. La început, primul urcuş şi coborîş (a respiraţiei vitale) ce învîrte roata legii, foloseşte la identificarea procesului de gîndire cu roata ce se învîrte, pentru a stopa orice gînd vagabond. Apoi, următorul inspir şi expir ce trimite respiraţia (vitală) în sus şi în jos, pentru a completa o întreagă orbită, oprind astfel excitarea organului genital, este pentru a bloca scurgerea fluidului generativ; dar aceasta va trebui să fie făcută doar după ce agentul alchimic a fost adunat. Vă rog cîntăriţi asupra acestora cu grijă. Cele două tipuri de respiraţie sînt motivate de unicul gînd de-a „conduce focul intern", pentru a roti roata legii (cu dublul scop de a opri orice gînd vagabond şi de-a bloca scurgerea de fluid generativ).

(Î): Ce se înţelege prin „a opri focul"?

(R): (A4) Prin „a opri focul" se înţelege oprirea oricărei respiraţii alchimice (11)[deşi elevul continuă să respire normal, el nu trebuie să folosească inspiruri şi expiruri pentru a excita focul intern, care astfel va înceta de la sine].

(Î): De ce trebuie oprită respiraţia alchimică?

(R): Cînd abdomenul inferior este plin de forţă generativă, focul intern este oprit prin oprirea oricăror respiraţii alchimice pe nas. Patriarhul Cheng Yang spune: cînd agentul alchimic se coace, folosirea focului trebuie oprită, căci focul continuu îl va strica (pe agent). Nemuritorul Ch'ung Hsu spune: doar cînd vine timpul să oprim focul, putem noi să adunăm **agentul alchimic macrocosmic pentru izbăvire (ieşirea din trup).** Timpul de a opri focul vine după ce Lumina de Aur s-a manifestat de două ori; acesta e timpul de a aduna agentul alchimic macrocosmic, oprind toate respiraţiile (alchimice) prin nas. Dacă practicantul aşteaptă pănă la a treia manifestare a Luminii de Aur, pentru a opri focul, el va depăşi pragul optim şi agentul alchimic macrocosmic va fi deteriorat. Focul ar trebui oprit înainte de a aduna agentul macrocosmic pentru Ieşire. După cea de-a doua manifestare a Luminii de Aur, agentul ar trebui adunat pentru a reface complet forţa generativă, vitalitatea şi spiritul. Dacă respiraţia

Scanned with OKEN Scanner

prin nas este folosită în momentul adunării agentului, acest agent e sortit să se risipească noaptea, **pentru că aerul inspirat şi expirat, va zgîlţîi şi va deteriora forţele generative şi vitale.** De aici oprirea oricăror respiraţii alchimice prin nas pentru a opri focul.

(Î): Dacă nu sînt folosite (alchimic) inspiraţii şi expiraţii, cum mai pot forţele generative şi vitale să urce şi să coboare în orbita microcosmică?

(R): **Deşi respiraţia (alchimică) pe nas nu e folosită, respiraţia internă (vitală) (din corp) este împinsă în sus şi în jos de către concentraţia studentului. Astfel că fiecare urcuş şi coborîş al respiraţiei (vitale) se acordă cu voinţa lui (intent - n.t.) şi roteşte roata legii;** doar asta poate fi numită „oprind focul" pentru a aduna agentul alchimic.

(Î): (A3) Ce înţelegeţi prin „forţînd focul cu foc"?

(R): Înseamnă folosirea inspirurilor şi expirurilor pentru a aduna agentul alchimic. Conducînd forţele generative şi vitale în sobă (în abdomenul de jos) prin intermediul „brizei gentile" (respiraţie) înseamnă să verificăm forţa generativă şi se numeşte „forţînd focul cu foc". Elementul foc din forţa generativă, vitalitate şi spirit **se mişcă** de la A la D (pentru curăţire) şi apoi la G, unde **stă** pentru un timp, şi se numeşte focul pozitiv urcător; apoi **re-porneşte** de la G în jos spre J (pentru purificare) şi apoi **se opreşte** la A şi se numeşte focul negativ coborîtor. Astfel: **se mişcă** (hsin), **stă** (chu), **re-porneşte** (chi) şi **se opreşte** (chih) – sînt cele 4 faze ale procesului alchimic, care includ şi curăţirea şi purificarea. Studenţii să reflecteze asupra acestora şi să înţeleagă mecanismul. Fiecare rotaţie de la A, D, G, J, şi iarăşi A include urcuşuri ale yang-ului pozitiv şi coborîşuri ale yin-ului negativ, închiderea şi deschiderea mecanismului respirator, folosirea foalelor, cele 6 faze ale orbitării, şi adunarea şi purificarea agentului alchimic. Înţelegerea practicantului depinde de întîlnirea unui maestru iluminat. Dacă n-ai întîlnit um maestru priceput şi te bazezi doar pe propriul intelect, pentru a înţelege scrierile taoiste, şi dacă la urcuşul focului pozitiv tu doar numeri (9 x 4 = 36 x 5 faze de la A, B, C, E, F) = 180 ori şi la coborîşul focului negativ (6 x 4 = 24 x 5 faze de la G, H, I, K, L) = 120 ori, fără a şti închiderea şi deschiderea mecanismului respirator, şi cele 6 faze ale procesului alchimic, care completează lucrul eficient pe orbita microcosmică, vei eşua în practica ta de-a „forţa focul cu foc", iar toate eforturile vor fi sterile.

(Î): Feng Huo Ching dă încă 7 tipuri (B). Ce înseamnă „îngheţarea focului"?

(R): „Îngheţarea focului" este îngheţarea şi conducerea spiritului în cavitatea vitalităţii (de sub buric). Tan Ching spune: toţi maeştrii au predat doar despre îngheţarea sau fixarea spiritului în cavitatea vitalităţii. **Pentru a fixa spiritul,trebuie să ne concentrăm prin încrucşarea foarte accentuată a ochilor. Asta se numeşte „îngheţînd spiritul", „privind înapoi" sau „unind soarele cu luna", cu scopul de a ne întoarce la starea prenatală în care, fiind în burtica mamei, cei doi ochi ai fătului sînt în unison, iar natura şi viaţa sînt una. La naştere, natura şi viaţa se despart în două şi astfel se separă. „Îngheţînd focul" semnifică faptul că ambii ochi în**

Scanned with OKEN Scanner

unison privesc în jos în cavitatea vitalităţii (tan t'ienul inferior de sub buric) care este numită poarta vieţii (ming men) aflîndu-se sub şi în spatele buricului, şi sub şi în faţa rinichilor, distanţele faţă-spate fiind în proporţie de 7/3. Atîrnă dedesubtul şi între rinichi (la partea de jos) şi e conectată cu creierul (ni wan) (la partea de sus) şi cu tălpile picioarelor (la partea de jos), fiind sursa lui Tao Prenatal (Nemurirea). De aici se spune: **Această cavitate nu este materială** şi este uniunea principiilor masculin (chien) şi feminin (k'an); este numită cavitatea vitalităţii spirituale care conţine ambele elemente, foc şi apă, din forţa generativă. Vechea ştiinţă medicală o numeşte **Poarta Vieţii**, iar taoiştii: **cavitatea vitalităţii.** Profesorul meu Liao Kung zicea: **Cînd sîngele ajunge în această cavitate (de sub buric) se schimbă în forţă generativă negativă ce-şi găseşte calea spre testicule.** Toţi studenţii ar trebui să ştie că, pentru a fixa (şi a conduce) spiritul în cavitatea vitalităţii, un practicant serios trebuie să stea în meditaţie, într-o cameră liniştită, **să-şi întoarcă înapoi ochii pentru a privi în această cavitate**, păstrînd doar o conştienţă a ei, dar fără a se agăţa de ea, adică îi simte la început prezenţa, iar apoi uită de ea. Fixînd astfel spiritul, mintea lui trebuie să fie lipsită de informaţiile simţurilor, neavînd o ataşare anume, nici la formă, nici la vid relativ, cu scopul de a păstra **imaterialitate clară şi sfinţenie radiantă.** În această etapă, se simte doar respiraţia, însoţită de o armonie între părţile de sus şi cele de jos ale corpului, rezultatul cărora este un inefabil confort. **Deodată, ochii par să-i cadă de pe faţă în acea cavitate (tan t'ienul inferior de sub buric) făcîndu-l să simtă ca şi cum trupul lui nu mai există, iar adevărata vitalitate umple casa spiritului care o ţine.**

(Î): Ce se înţelege prin „ trimiţînd focul în"?

(R): (B2) Este focul pozitiv aşa cum va fi arătat în capitolul 6. Capitolul 4 a tratat deja despre agentului alchimic microcosmic exterior, pentru a-l returna în sobă (abdomenul inferior); de vreme ce acest agent nu este încă sublimat de foc, ar putea să se scurgă, precum ceaiul turnat într-o ceaşcă continuu care dă pe dinafară. Acest foc pozitiv poate transmuta agentul din sobă în vitalitate (pentru a-i opri risipirea). Această etapă este mult mai importantă decît simpla adunare a agentului, cum se explică în capitolul 4. După adunarea şi păstrarea agentului alchimic exterior, cum s-a explicat anterior, practicantul stînd în meditaţie, **trebuie să închidă ochii, să-i rotească de la stînga la dreapta de 9 ori şi să aştepte dacă cercul intern de lumină şi-a deschis poarta.** Dacă nu s-a deschis, el va aştepta puţin, apoi va închide ochii şi va face din nou aceleaşi 9 rotaţii, apoi va aştepta **pentru a vedea dacă se manifestă lumina între ei şi-şi deschide poarta.** Dacă nu, el trebuie să continue să facă acelaşi număr de rotaţii pentru a treia şi apoi a patra oară. El astfel face acelaşi număr de rotaţii de patru ori. Aceasta înseamnă „trimiţînd focul" pentru urcuşul focului pozitiv.

(Î): Ce se înţelege prin „coborînd focul"?

(R): (B3) „Coborînd focul" este de a-l face să se retragă. Tan Ching spune: urcuşul focului pozitiv este prin 36 de rotaţii, iasr coborîşul celui negativ prin 24

Scanned with OKEN Scanner

de rotaţii. În coborîşul focului negativ pentru a deschide poarta, practicantul ar trebui să-şi rotească ochii de la G înapoi la D, A şi J, de 6 ori. **Apoi ar trebui să închidă ochii pentru a privi la cercul interior de lumină.** Văzînd că poarta nu e deschisă încă, el ar trebui să repete asta de 4 ori. Acesta este coborîşul focului. **Doar ochii sînt pozitivi, în timp ce tot restul trupului este negativ. Exact aceşti ochi pozitivi vor reuşi să învingă întreaga negativitate a trupului, astfel că, treptat, principiul pozitiv (yang) se va dezvolta zilnic,** iar principiul negativ (yin) va scădea corespunzător. **Pe parcurs, întregul trup va deveni pozitiv.** De aceea se spune: **dacă principiul negativ nu este în întregime anihilat, nu putem atinge imortalitatea.** Aceasta de asemenea se numeşte retragerea focului negativ. (B4) Termenul „foc ce deplasează" a mai fost explicat la începutul capitolului. „Ce deplasează" este de fapt o schimbare fără mişcare; în fapt, este o transmutare de către foc iute, şi care **are ca urmări, că nimic nu mai are formă,** indiferent dacă privit de aproape sau de la distanţă, şi include eliminarea oricărui rezidiu impur.(Dematerializare) Doar asta poate fi numită adevărata eficienţă. (B5) Termenul „ foc ce calmează" înseamnă imobilizare (cam la începutul capitolului) **fără ideea de sine, sau de ceilalţi, pentru a asigura goliciunea şi a intelectului şi a trupului; apoi, deodată, practicantul simte ca şi cum iese din trupul său fizic pentru a-şi privi faţa.** Doar asta poate fi numită o adevărată realizare.

(Î): Ce se înţelege prin „foc în Li" (foc în casa focului)?

(R): (B6) Inima este casa focului. Cînd inima este agitată, penisul este erect, chiar în lipsa gîndurilor. Acesta este foc adevărat în casa lui, care excită organul genital, şi, deşi nu există gînduri, acesta nu este focul cel curat, bun, care vibrează la ora de viaţă tsu (11 p.m. - 1 a.m.) cînd penisul este erect (vezi nota 4). Dacă adunaţi agent alchimic în acest moment nepotrivit, el va fi insuficient format (pentru că vitalitatea nu este completă) şi se poate lesne pierde; astfel că agentul nu e bine să fie adunat acum, fiindcă nu e timpul potrivit. Doar cînd penisul stă erect la ora de viaţă tsu poate fi adunat agentul, şi asta trebuie făcut repejor, căci e timpul prielnic, dar, dacă întîrziaţi şi trece momentul pentru a culege agentul, el va fi excesiv de matur şi va fi nefolositor, pentru că vitalitatea s-a risipit după trecerea focului în propria sa casă.

(Î): Ce este „focul inimii"?

(R): (B7) Cînd ochii clipesc şi inima vibrează cu simpatie, acesta este „focul principal" (chun huo), numit de asemeni focul inimii. Este un foc rău, provocat de gînduri, şi trebuie evitat de către practicant. **Cînd ochii văd persoane de sex opus, dînd astfel naştere la gînduri (rele), inima se mişcă în simpatie şi provoacă organul genital;** dacă practicantul încearcă atunci să adune agentul alchimic, fluidul generativ impur va produce un agent iluzoriu. Acest agent iluzoriu seamănă cu o minge de fotbal care fiind lovită incontinuu, pierde aer şi se boţeşte. Tot astfel, o dată cu sporirea gîndurilor, focul rău devine mai intens, iar organul genital se va excita mai des. Dacă eronat credeţi că aţi produs agent alchimic şi încercaţi să-l adunaţi, eforturile vor fi sterile, şi doar vă veţi

Scanned with OKEN Scanner

face rău. Trupul vă pare puternic (cît timp durează acest foc rău), dar de faot sănătatea suferă şi se şubrezeşte. **Provocarea deasă a dorinţei sexuale, seamănă cu aruncatul paielor în foc; vă afectaţi propriul corp, rataţi realizarea alchimică şi scurtaţi viaţa.** De aceea, evitaţi să adunaţi agent alchimic cînd focul inimii dvs. este agitat de gînduri rele. Aceste 7 tipuri de foc (B) vin din spirit şi pot transmuta forţa generativă în vitalitate. **Acest foc al spiritului derivă din puterea spirituală din ochi, şi dacă e susţinut de respiraţie postnatală prin nas, poate sublima forţa generativă şi susţine respiraţia vitală internă.** Maestrul meu Liao K'ung spunea: **forţa generativă poate fi complet sublimată într-o sută de zile şi va umple abdomenul inferior.** Asta nu înseamnă doar o simplă înlocuire a forţei generative pierdute, pentru că această forţă trebuie să fie reţinută şi dezvoltată, astfel ca să puteţi fi iar la nivelul latent în dvs. la pubertate. Deplinătatea vitalităţii prenatale în corp este arătată de organul genital care se retractează (în timpul antrenamentului). Refacerea unei furnizări complete de forţe generative şi vitale se face cu ajutorul altor 7 tipuri de foc: circulînd, adunînd, urcînd, foc în casa apei, foc negativ, foc scufundat în apă şi foc în sobă. Aceste 7 tipuri de foc derivă din vitalitatea prenatală şi **contribuie la sublimarea inspirurilor şi expirurilor pentru manifestarea spiritului originar. Prin spirit originar se înţelege acel spirit al nici unui spirit (care este inexprimabil).**

(Î): Ce înţelegeţi prin „circulînd focul"?

(R): (C1) Cînd forţele generative şi vitale vibrează, ar trebui să folosiţi mecanismul foalelor, metoda respiratorie a închiderii şi deschiderii, cele 6 faze ale procesului alchimic, şi urcuşul pozitiv şi coborîşul negativ pentru circularea adevăratului foc, urcîndu-l (la cap) prin prima poartă de la baza şirei, a doua poartă între rinichi şi a treia în occiput. **Toate trei porţile se deschid printr-o inhalaţie.** Următoarea exhalaţie trimite focul în jos din cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao din creier) la centrul chiang k'ung (plexul solar) şi înapoi în cavitatea vitalităţii (de sub buric). Astfel, o respiraţie completă are un urcuş şi un coborîş a adevăratului foc; aceasta înseamnă „circulînd focul".

(Î): Ce înţelegeţi prin „adunînd focul"?

(R) (C2) „Adunînd" înseamnă colectînd (focul). Cei vechi vorbeau despre **agentul alchimic, fără a menţiona focul, care este de fapt forţele generative şi vitale. Foc este de asemeni agentul alchimic. Deci, cînd adevăratul foc vibrează, ar trebui să-l colectaţi.** Dacă veţi cultiva doar natură (esenţială) şi veţi neglija viaţa (eternă), practica vă este incompletă şi ineficientă. Pentru că doar cultivarea naturii, nu asigură decît coborîşul focului pozitiv, fără urcuşul respiraţiei (vitale) de jos; rezultatul este că natură şi viaţă nu se pot uni. Astfel, ar trebui să adunaţi foc, pentru a urca respiraţia vitală de dedesubt.

(Î): Ce înţelegeţi prin „urcînd focul"?

(R): (C3) După ce focul a fost adunat, el tinde să se dezvolte; iar dvs. ar trebui să-l urcaţi prin cele trei porţi din şira spinării sus la creier (ni wan) şi să-l coborîţi apoi (prin jen mo sau canalul de funcţii) spre chiang kung (cavitatea plexului

Scanned with OKEN Scanner

solar), ajungînd apoi la centrul vitalităţii (de sub buric); făcînd astfel, trebuie să vă folosiţi concentrarea (nediscriminativă) pentru a-l urca şi coborî, ca să completaţi o întreagă orbită. Hun Jan Tsu spune: cînd se manifestă vitalitatea, ea vibrează puternic, iar focul se dezvoltă sub buric; acesta e momentul cînd ar trebui să-l urcaţi pentru a revigora trupul, slăbit prin scurgerea forţei generative. Aceasta din urmă va fi în timp refăcută pentru a vă prelungi viaţa.

(Î): Ce se înţelege prin „foc în k'an" (casa apei)?

(R): (C4) K'an şi li (13) [apa şi focul din Cartea Schimbărilor] simbolizează abdomenul inferior şi inima. **Vitalitatea şi spiritul sînt funcţionări ale lui k'an şi li. Spirit în li (casa focului) este natură (esenţială), iar vitalitate în k'an (casa apei) este viaţă (eternă).** Foc în casa apei simbolizează vitalitate în vibraţie care formează apoi (un fel de) foale extinzîndu-se de la 1,2 inch sub inimă la 1,3 inch sub buric, care este legat prin cavitatea mortală (sheng szu ch'iao la rădăcina penisului) cu poarta genitală (yang kuan la vîrful penisului). Asta este „foc în casa apei".

(Î): Ce se înţelege prin „foc negativ" (kun huo)?

(R): (C5) Kun simbolizeată tan t'ienul inferior (de sub buric) numit şi sobă. Huo este vitalitate care profită de focul din casa apei, pentru a coborî în canalul de control (tu mo în şira spinării), înăuntrul căruia, ventilaţia, făcută de inspiruri şi expiruri transmută forţa generativă în agent alchimic, cu scopul de a-l duce sus (în orbita microcosmică). **Căci yangul pozitiv nu se poate acumula fără ajutor de la yinul negativ; de aceea vitalitatea trebuie să se cupleze cu forţa generativă pentru a deveni foc.** Aceasta este unirea dintre pozitiv (vitalitate) şi negativ (forţă generativă), care astfel vor urca la cap (prin tu mo - canal de control). **Dacă apar gînduri rele la acest nivel, nici forţele generative, nici cele vitale nu pot fi puse pe orbita corectă, ci vor intra pe uretră, provocînd dureri, inflamaţie şi febră, care vor trece doar după ce aveţi o urină galben-roşiatică.** Acesta este efectul dăunător al gîndurilor excitante la acest nivel. Dacă forţele generative şi vitale trec prin cavitatea mortală (de la baza penisului) ele vor intra în două canale din coapse, astupîndu-le printr-o acumulare de fluid generativ.

(Î): Ce înţelegeţi prin „foc scufundat în apă"?

(R): (C6) **Cînd forţele generative şi vitale se află în cavitatea lor (de sub buric) ele sînt foc, dar cînd o părăsesc (pentru a se pierde), ele iau o formă lichidă. De-a aduna agent alchimic înseamnă de-a ţine vitalitatea în cavitatea ei, numită cavitatea adevăratei vitalităţi (chen ch'i hsueh) sau tan t'ienul inferior care este acolo unde se manifestă adevărata vitalitate şi care e legată de organul genital. Forţa generativă este apoasă şi grea şi tinde să se scufunde, în timp ce spiritul este mîndru, uşor şi tinde să se avînte în sus. Omul nu e conştient de obicei de scurgerea vitalităţii şi este supus astfel naşterii, bătrîneţii, bolii şi morţii.** Forţa vitală ce se risipeşte nu e aerul inspirat şi expirat, ci adevărată vitalitate care susţine forţa generativă. **Dacă un om trăieşte sau moare, depinde doar de prezenţa sau absenţa**

Scanned with OKEN Scanner

vitalității. Moartea e cauzată de epuizarea vitalității şi deşi un cadavru seamănă perfect cu omul viu, îi lipseşte exact vitalitatea.---- Vitalitatea = corp eteric (corp vital)----

(Î): Aţi vorbit despre vitalitate, care se pierde continuu; cum poate fi oprită scurgerea ei?

(R): **Singura metodă este închiderea porții genitale (yang kuan)** pentru a asigura viaţă lungă, liberă de moarte. Tratatul Ching Hsien Lun spune: acel a cărui poartă genitală e închisă, se bucură de viață lungă. Toţi elevii trebuie să caute instrucţiuni de la maeştri iluminaţi şi **să încerce să mențină atît apa cît şi focul în aceeaşi cavitate** (adică tan t'ienul inferior de sub buric). **Apa este dedesubt, iar focul este deasupra. Cînd focul este scufundat în apă, el nu se va mai avînta în sus, făcînd ca inima să fie goală (adică să nu se mai agite); şi de vreme ce apa e uscată de către foc, nu se va mai scurge. Aceasta este apă şi foc în echilibru stabil (shui huo chi chi) care va produce în timp vitalitate.** Dacă penisul devine erect de la sine, aceeasta se datorează forţelor generative şi vitale ce se dezvoltă în cavitatea lor (tan t'ienul inferior de sub buric) şi se numesc „foc manifestîndu-se în apă". Profesorul meu spune: **cînd forțele generative şi vitale din cavitatea tan t'ienului inferior se mută, ele devin lichide, dar cînd se întorc la acea cavitate, ele se numesc vitalitate prenatală.** De aceea, de fiecare dată cînd observaţi manifestarea focului în apă, e bine ca imediat să-l întoarceţi înapoi în cavitatea tan t'ienului inferior pentru a-l sublima. Doar cînd se manifestă 6 stări neobişnuite, puteţi fi siguri că Sămînța Nemuritoare este complet formată.

(Î): Ce înţelegeţi prin „foc în sobă"?

(R): (C7) Cînd spirit şi vitalitate vibrează în cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric), aceasta din urmă se numeşte **sobă,** iar cînd urcă în tan t'ienul superior (din creier), acesta din urmă se numeşte **ceaun.** În lipsa spiritului şi a vitalității, nu putem vorbi nici de sobă nici de ceaun. (14)[ca în cazul oamenilor ignoranţi, care permit forţelor generative şi vitale să se risipească, în căutarea lor pentru plăceri sexuale] De aceea bătrînul patriarh Ch'ung Hsu Tsu spune: ceaunul nici nu există inițial. Patriarhul Lu Tsu spune: doar cei care ştiu ce-i aceea sobă, ceaun şi foale cu adevărat, le pot folosi eficient. Pentru a produce „foc adevărat în sobă", trebuie instrucţiuni autentice de la maeştri iluminaţi, pentru a şti cum să adunăm leacul exterior (agentul alchimic exterior). Discutăm acum în detaliu pentru beneficiul studenţilor, care trebuie să ştie metoda corectă de practică. **Cît despre adunarea agentului (alchimic) exterior, practicantul al cărui penis este erect, trebuie să se asigure dacă este sau nu la ora de viață tsu (între 11 p.m. – 1 a.m.). Dacă da, el trebuie să-şi blocheze poarta genitală (yang kuan deasupra organului genital) pentru a colecta agentul alchimic, pînă ce este pe deplin conştient de succes. Dacă forţele generative şi vitale ţîşnesc afară, făcînd corpul să se încline uşor, elevul trebuie să-şi apese degetul mijlociu pe poarta mortalității (pentru a opri emisia) şi să pornească imediat mecanismul adierii**

Scanned with OKEN Scanner

gentile, cele 6 faze ale purificării alchimice, foalele şi procesul de închidere şi deschidere a respiraţiei pentru a reîntoarce şi aduna (forţele generative şi vitale). În scopul de a evita eventuale scurgeri, se folosesc inspiruri şi expiruri pentru a sigila, a securiza cele două forţe. După aducerea lor sub control, ele trebuiesc imediat puse în orbita microcosmică pentru sublimare prin foc, în timpul căreia forţa generativă va fi transformată în vitalitate. **Aceasta este metoda treptată de a transmuta forţa generativă în vitalitate. Cînd ambele forţe generative şi vitale sînt complet restabilite, corpul practicantului nu va mai diferi de cel al unui tînăr la pubertate.** Ts'ui Hsu P'ien spune:

Cînd luna strălucitoare din sud-vest licăreşte pe drum,
Imortalitatea îşi desfăşoară calea ei fără sfîrşit.

Aceasta este cavitatea tan t'ien inferioară (de sub buric) plină de agentul alchimic, **care revelează ochilor frumuseţea respiraţiei vitale pozitive.** Dacă elevul merge, se opreşte, stă în picioare sau stă întins, el va vedea o lumină albă în faţa lui, şi, o dată cu trecerea timpului, această lumină albă se schimbă într-una aurie. Aceasta este prima manifestare a Luminii de Aur şi cînd apare pentru a doua oară, elevul ar trebui să oprească focul. Chiar şi cea mai mică lipsă de atenţie din partea lui la acest stadiu, va provoca risc şi pericole, ducînd la un profund rateu. **Aceasta este cea mai grea parte.** Cele 7 tipuri de foc de mai sus (C) vin din vitalitate prenatală şi pot sublima toate inspirurile şi expirurile pentru a contribui la manifestarea spiritului originar. **Acest spirit originar este spiritul făr' de spirit, care poate folosi foc spiritual pentru a-şi distruge forma (fizică) şi a se întoarce la nimicnicie (cu scopul atingerii) imortalităţii.** Aces Foc Spiritual este Lumina de Aur a Spiritului, care apoi apare. Studentul ar trebui să caute instrucţie autentică de la maeştri iluminaţi, pentru a realiza acest Foc Spiritual al Luminii de Aur, pentru ca în final să ajungă şi el unul dintre Nemuritorii de Aur. Dacă însă credeţi că obţineţi acea lumină aurie atunci cînd multe scîntei mici vă apar în ochi, este profund greşit. Pentru că **această Lumină de Aur se manifestă în faţa ta în timp ce trupul tău esenţial (fa shen) în(din) Marea Vacuitate, treptat vine aproape (de ea). Cînd lumina acestui trup însoţeşte şi se amestecă cu Lumina de Aur (din faţa dvs.) atunci în sfîrşit vă realizaţi trupul esenţial, care, atunci, va intra în trupul dvs. fizic; acesta din urmă va absorbi acel trup spiritual şi pe parcursul a trei ani va fi sublimat în pură vitalitate. Aceasta este manifestarea spiritului pozitiv (yang shen) care va lua formă cînd se adună într-un loc sau va deveni pură vitalitate cînd se împrăştie (dematerializare - n.t.), pentru a umple Marea Nimicnicie (vid), care va fi trupul său fără limite.** Am primit instrucţiuni de la profesorii mei Liao Jan şi Liao K'ung, şi de asemeni am convocat peste 30 de bătrîni profesori, însă doar P'eng Mow Ch'ang, Ch'iao Ch'iao, T'an Chi Ming şi cei doi profesori ai mei ştiau secretele dublei cultivări a naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne). Divulg acum aceste secrete studenţilor sinceri, astfel că, atunci cînd îşi întîlnesc

Scanned with OKEN Scanner

profesorii, să ştie dacă aceştia pot răspunde corect la întrebările la care s-a răspuns aici. Îi rog să nu creadă în eretici şi impostori, care habar n-au de alchimie, dar pozează în maeştri competenţi; aşa-zisa lor învăţătură n-are nimic comun cu doctrina cultivării naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne) pentru că unicul lor scop este să trăiască bine; astfel ei îi decepţionează şi-i îndrumă greşit pe elevi, care îşi irosesc astfel viaţa fără rost şi fără rezultat.

Cap. 6 – Adunînd agentul alchimic microcosmic interior (1) vezi (2) – din prefaţă.

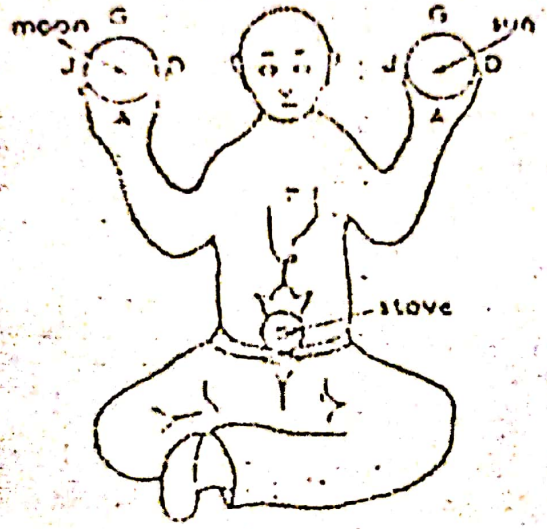


Figure 5 This symbolic diagram is copied from the original text. It means that the meditator should squint as indicated while his hands are placed on the legs and close to the lower abdomen in the usual meditation posture.

Acest desen simbolic este copiat din textul original. El arată că cel care meditează trebuie să-şi încrucişeze ochii cum se indică, în timp ce mîinile se sprijină pe picioare şi sînt aproape de abdomenul inferior, în poziţia consacrată de meditaţie.

Metoda adunării agentului alchimic microcosmic interior constă în rotirea ochilor de la stînga la dreapta şi viceversa, pentru a urca şi coborî focul intern. Meditatorul trebuie să-şi direcţioneze ochii întîi în jos şi să-i rotească din stînga în sus spre vîrful capului, iar de-acolo să-i coboare spre dreapta pentru a privi în buric şi în centrul vitalităţii de dedesubtul lui, completînd astfel o rotaţie întreagă, aşa cum se arată în desen de către soarele ţinut în mîna stîngă, ce urcă de la A la D şi G şi apoi se scufundă de la G la J. Această mişcare trebuie repetată de 36 de ori pentru urcuşul focului pozitiv cu

Scanned with OKEN Scanner

scopul de a deschide Poarta Misterioasă. După asta, el trebuie să-şi rotească ochii de la G la D, A şi J, cum arată luna ţinută în mîna lui dreaptă. Această mişcare trebuie repetată de 24 de ori pentru coborîşul focului negativ. Capitolul IV a tratat despre adunarea agentului alchimic microcosmic exterior, pentru a restabili forţa generativă şi a învigora creierul. Ea constă în urcuşul focului pozitiv (în tu mo sau canalul de control) spre cap, de 36 de ori, în avansul său numit urcuşul focului pozitiv şi de a-l coborî apoi (în canalul de funcţii sau jen mo în partea din faţă a corpului), de 24 de ori în retragerea lui, numită coborîşul focului negativ. **Fiecare rotaţie este realizată într-un inspir şi expir complet pe timpul căreia spirit şi vitalitate se mişcă sau stau împreună în orbitele suprapuse ale pămîntului (abdomenului inferior) şi soarelui (capul), spiritul fiind pus în mişcare de către mişcarea ochilor, iar vitalitatea prin acţiunea combinată a forţelor vitale şi generative deja adunate.** Aceste mişcări şi opriri privesc adunarea agentului alchimic microcosmic exterior care eliberează trupul de orice slăbiciune în timp ce agentul alchimic microcosmic interior păstrează viaţa (permanentă) care este vitalitate prenatală. Aceste capitol discută metoda folosirii focului intern microcosmic care trece prin fazele de sublimare la punctele cardinale D şi J (vezi fig. 2) pentru a produce agentul alchimic microcosmic interior, metodă numită de asemeni **copulaţia internă (mei chiao kou)**, însemnînd că, după ce aţi adunat suficient agent alchimic microcosmic exterior, adevărata vitalitate, condusă de ventilaţie şi foc, se va avînta în sus spre creier. Ar trebui apoi **să rotiţi ochii de la stînga la dreapta într-un cerc complet cu scopul de a împinge vitalitatea în sus şi-n jos, astfel ca respiraţia vitală din creier să se unească cu sistemul nervos. La acest nivel, creierul se va dezvolta complet, iar o lumină strălucitoare se va manifesta (între ochi);** ar trebui acum să adunaţi agentul alchimic microcosmic interior; asta se numeşte de obicei: pregătirea Elixirului de Aur. **Această lumină strălucitoare este Poarta Misterioasă (hsuan kuan);** despre care se spune:

Cuvintele nu pot exprima ceea ce apare în faţa ta;
Văzînd aceasta, veţi fi eliberaţi de orice griji.

Maestrul meu mi-a spus: **Rotiţi yang-ul pozitiv şi yin-ul negativ (adică cei doi ochi) pentru a agita creierul, scopul de a extrage din centrul său, spiritul ce s-a dezvoltat şi va ieşi ulterior prin Poarta Misterioasă (adică lumina strălucitoare care s-a manifestat).** Ch'en Ni Wan spune: **Adevăratele yang pozitiv şi yin negativ sînt Tao cel Adevărat (Imortalitate) care este chiar în faţa ta şi nu trebuie căutat în altă parte.** Huo Hou Ko spune: **Pentru a atinge Poarta Misterioasă se cere o vigilenţă solitară al cărui secret stă în ochi.** Ch'ien Feng Lao Jen spune: Soarele şi Luna [ochiul stîng şi drept – Soare şi Lună – yang pozitiv şi yin negativ] **cînd sînt rotiţi,** unesc yang-ul pozitiv cu yin-ul negativ astfel că **o lumină glorioasă răsare din centrul creierului.** Dacă adunaţi doar agentul alchimic microcosmic exterior în timpul „copulaţiei interne" a principiilor masculin şi feminin, şi nu

Scanned with OKEN Scanner

adunaţi agentul alchimic microcosmic interior pe timpul fazelor la D şi J (în orbită), sînteţi ca un căruţ fără roţi sau ca o barcă fără vîsle. Cum vreţi să atingeţi ţelul astfel? De asemeni, cînd agentul achimic microcosmic exterior a fost reîntors în sobă (sub buric), dacă focurile pozitive şi negative nu sînt trimise în sus şi în jos (în canalele psihice) prin toate fazele sublimării în orbita microcosmică, **forţele generative şi vitale nu pot fi transmutate în superba lumină, acea glorie a Elixirului de Aur, care-l face pe practicant proaspăt ca primăvara, cu sîngele circulînd liber, respiraţia neobstruată şi digestia uşoară.** Dacă agentul alchimic microcosmic exterior este lăsat intact în sobă sub buric, nu poate fi transformat în vitalitate prin foc; veţi considera dificil atunci, să vă refaceţi trupul original (prenatal) care de felul lui nu poate să se prelingă, să se scurgă şi este superpreţios. (Asta datorită faptului) că scurgerea continuă de fluid generativ goleşte testiculele (de energie), exact cum un vas curge pe dinafară cînd torni prea mult în el, dacă nu există foc pentru a transforma apa în vapori. De aceea, fluidul generativ, cînd este complet, se va pierde mai devreme sau mai tîrziu, de exemplu prin emisie nocturnă. Fără um nmaestru experimentat care să vă înveţe, va fi foarte dificil să înţelegeţi alchimie, şi, în ciuda eforturilor dvs., nu veţi fi capabili să opriţi scurgerea fluidului generativ. Nu este aceasta regretabil?

(Î): Aţi spus că, după adunarea agentului alchimic microcosmic exterior, practicantul va rata transmutarea forţei generative în vitalitate, dacă nu urcă focul pozitiv şi nu-l coboară pe cel negativ; şi că nu va fi capabil să oprească scurgerea elixirului noaptea. Am reuşit de mai multe ori să produc şi să adun agentul alchimic microcosmic exterior, dar, în ciuda faptului că n-am folosit aceste urcuşuri şi coborîşuri, n-am avut niciodată emisii nocturne. De ce?

(R): Întrebarea este foarte bună. După cum ai spus, tu doar ai început să-ţi umpli testiculele; mai tîrziu, cînd sînt pline, dacă nu urci şi nu cobori focul, seamănă cu a face cărămizi fără a le coace, ca să fie tari şi rezistente; ele se vor retransforma în lut la prima ploaie. De aceea, aceste urcuşuri şi coborîşuri sînt indispensabile (joacă acelaşi rol ca focul care face cărămizile). Asta vrea să spună Tan Ching: Dacă ceaunul este lipsit de adevărata sămînţă, e ca şi cum ai pune la fiert un vas gol (care se va arde). Acum tratez aceste subiecte în detaliu: **Cei doi ochi, deşi separaţi între ei, au o singură rădăcină comună; dacă îi rotesc în acelaşi timp pe amîndoi sincron, şi rădăcina lor se mişcă sincron.** Ochiul stîng simbolizează estul, al cărui element este lemnul, iar ochiul drept simbolizează vestul, al cărui element este metalul. Elementul lemn se întoarce spre vest pentru a se uni cu elementul metal, iar acesta se întoarce spre est, pentru a se amesteca cu primul. Aceasta este **uniunea ambelor elemente, producînd dezvoltarea respiraţiei (vitale) din creier şi a puterii psihice, expansiunea şi unirea lor într-un întreg, atingînd miezul creierului, unde transmut agentul alchimic microcosmic exterior (deja adunat acolo), în adevărată vitalitate păstrătoare de viaţă; asta înseamnă viaţă (eternă), întorcîndu-se la natură (esenţială) pentru a deveni un întreg;** numai astfel

Scanned with OKEN Scanner

natură şi viaţă pot fi accesate cu succes. Facem o mare greşeală dacă stăm nimişcaţi pentru a cultiva natura (esenţială) neţinînd cont de viaţa (eternă). Ca exemplu, se dă o comparaţie: coaja unui ou este asemănată cu trupul, iar conţinutul cu viaţa. Cînd un puişor trebuie să apară, coaja este spartă şi abandonată dar, dacă se sparge înainte de incubaţie, nu vom avea puişor viu din el. De aceea practicantul de Tao, trebuie să-şi păzească corpul fizic cu grijă, ca pe-o piatră preţioasă. El trebuie să ştie că:

Fără trup, Tao nu poate fi atins,
Dar în corp, cu corp, Adevărul nu poate fi aflat.

[Trupul trebuie păzit, ca să fie folosit ca mediu pentru a atinge Nemurirea, dar dacă nu-l abandonaţi la un moment dat nu veţi afla Adevărul.] **Iar cînd antrenamentul a fost eficient, atunci va putea fi părăsit trupul. Adevărata natură este vitalitate prenatală în celula sa (Ch'i Pao) din vîrful medullei oblongata. Dacă i se permite vitalităţii să treacă prin spatele capului şi în jos la baza şirei pentru a se risipi prin anus şi organul genital, epuizarea ei va cauza moartea.** Această epuizare a vitalităţii nu este deloc legată de respiraţia prin nas şi gură. În emisiile nocturne, fluidul generativ duce cu el ceva vitalitate, ce-şi părăseşte astfel celula sa vibratoare din centrul creierului, pentru a trece în şiră şi apoi de a atinge baza ei şi a se pierde. **Aceasta este vitalitatea ce animă spermatozoizii care, în absenţa ei, devin fără viaţă şi nereproductivi. Această celulă este legată de creierul de deasupra ei, de baza şirei dedesubt, şi întregul sistem nervos din corp şi este sursa energiei vitale a vieţii. Cînd inima este agitată de dorinţe sexuale, este imposibil să întorc, să păstrez această forţă vitală care se va scurge în jos prin măduva spinării, pentru a părăsi corpul; atunci va fi imposibil să cultivăm viaţa (eternă). Aceasta care se scurge astfel este vitalitate prenatală şi, deşi act sexual nu a fost efectiv, ea totuşi se scurge prin organul genital.**

Cap. 7 – Stînd concentrat asupra centrului, pentru a afla unitatea cerului şi pămîntului

Aceasta se obţine unind Soarele cu Luna. **Soarele este simbolizat prin inimă, iar Luna prin abdomenul inferior (de sub buric).** Simbolizate de dragon (vitalitate negativă sau feminină) şi de tigru (vitalitate pozitivă sau masculină). **Cînd atingem uniunea Cerului şi a Pămîntului, iar luminile soarelui şi a lunii se amestecă în faţa cavităţii originale a spiritului (tsu ch'iao în centrul creierului, între şi în spatele ochilor), acesta este agentul alchimic a unei Unice Realităţi.** Acesta este locul (între şi în spatele ochilor) unde forţa generativă, vitalitatea şi spiritul se unesc, unde inimă şi intelect sînt goale, vide şi unde nu este nici Eu, nici alţii. **În faţa cavităţii spiritului (între şi în spatele ochilor) Adevărata Vitalitate seamănă cu un cerc (radiant), numit „Nelimitatul Divin Suprem" (t'ai chi), Elixirul de Aur (chin tan) şi**

Scanned with OKEN Scanner

Conştiinţa Originală (yuan chueh). De aici, cerul şi pământul prenatale şi inima şi abdomenul inferior (tan t'ienul inferior sau cîmpia elixirului de sub buric) postnatale sînt numite cele 4 yin-yang (szu ko yin yang, principiile pozitiv şi negativ). Capitolele I – IV ne învaţă paşii preliminari, iar V – VIII, metodele de transmutare. Fiindcă este necesar întîi să restabilim forţa generativă cu scopul de a revigora creierul pentru a susţine viaţa (eternă). De aceea, tehnica acestui antrenament treptat trebuie să-i fie clară studentului, înainte de a începe, **pentru a putea mînui puterea creativă a Cerului şi Pământului, însămînţînd astfel adevărata sămînţă (a imortalităţii).**

Figure 6 The dragon (negative vitality) and the tiger (positive vitality) 'copulating' in the alchemical cauldron in the brain to realise the oneness of heaven and earth.

Dragonul (vitalitate negativă) şi tigrul (vitalitatea pozitivă), „copulînd" în ceaunul alchimic din creier pentru a obţine uniunea cerului şi a pământului.

Scanned with OKEN Scanner

Shang Yang Tsu a spus: depinde de student să caute şi să găsească profesori competenţi. El nu poate produce agentul alchimic singur pentru că dacă nu e versat în antrenament, nu va şti ce să facă atunci cînd întîlneşte Mecanismul Creativităţii; asta se datorează faptului că el crede că ştie ceva ce nu ştie. Dacă se antrenează orbeşte, fără a aştepta ca Mecanismul Creativităţii să se manifeste, practica lui va fi nu doar inutilă ci chiar dăunătoare. Cititorii sînt rugaţi să fie foarte atenţi în această privinţă. Ar fi mult mai bine pentru practicant să aştepte pînă ce faţa lui radiază. Înainte de a aduna agentul alchimic, pe care ar trebui ulterior să-l sublimeze cu foc în orbita microcosmică, în scopul de a-l transmuta în vitalitate; cînd forţa generativă şi vitalitatea sînt depline, natura (esenţială) şi viaţa (eternă) se vor uni într-Una. Pentru că, în timpul fiecărei purificări adiţionale prin foc microcosmic, forţa generativă prenatală, vitalitatea şi spiritul vor deveni Una, iar **practicantul va fi conştient de prezenţa cercului de lumină, oarecum similar soarelui strălucitor în mijlocul cerului, ce-i apare în faţă.** Aceasta rezultă din practica reuşită a primilor şase paşi (Cap. I-VI) care purifică forţa generativă din corp; **acest cerc se numeşte Poarta Misterioasă (hsuan kuan). Această Poartă Misterioasă este cea mai minunată şi mai profundă cavitate, care este Nelimitatul Divin Suprem (t'ai chi) din trupul uman.** Scripturile taoiste spun: **Această cavitate este în centrul dintre Cer (cap) şi Pămînt (abdomenul inferior) în corpul uman.** Patriarhul Ch'iu Tsu a spus: **Este greşit s-o căutăm în trup, dar este de asemeni greşit s-o căutăm în afară. Fiindcă atunci cînd se manifestă, devine o cavitate, dar cînd nu se manifestă, este de nedescoperit. [Poarta Misterioasă şi Cavitatea Misterioasă sînt acelaşi lucru: este poartă cînd apare în faţa practicantului şi cavitate cînd rămîne ascunsă în trup.]** Hsin Ming Kuei Chih spune: **Cavitatea Misterioasă este fără limite, necondiţionată; conştiinţa ei, dar fără nici un ataşament, este adevărata realizare. Această Poartă Misterioasă se manifestă în condiţia de adîncă linişte, dar dacă un singur gînd apare, ea alunecă imediat în domeniul postnatal, şi dispare pe loc fără nici o urmă. Dacă este în continuare căutată, nu poate fi găsită, datorită agăţării de formă.** Profesorii mei Liao Jan şi Liao K'ung spuneau: această Poartă Misterioasă poate fi atinsă după practicarea celor 6 paşi (cap. I - VI). **Ea se manifestă doar cînd forţa generativă, vitalitatea şi spiritul se unesc în cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor) şi este vitalitate Prenatală Unică, care formează un cerc.** Fratele meu, K'uei I Tsu, spune: Cînd forţa generativă, vitalitatea şi spiritul sînt complete, ele se avîntă în sus pentru a face să se manifeste lumina naturii (esenţiale); aceasta este lumina vitalităţii unei Unice Realităţi. Cînd se văd stele strălucitoare şi flash-uri de lumină frecvent, ele vestesc întotdeauna **Poarta Misterioasă care este în spaţiu şi se manifestă în faţa cavităţii originale a spiritului (dintre şi în spatele ochilor); este Adevărata Unică Realitate, care este „Adevărata noastră faţă", nesfîrşită**

Scanned with OKEN Scanner

şi fără limite ca Marele Vid, ca Marea Goliciune. De aceea se spune: Vitalitatea Prenatală Unică vine din Nimicnicie. Practicantul va vedea această Poartă Misterioasă (sau cerc de lumină) depărtîndu-se brusc de el, iar cînd se întoarce, el ar trebui s-o adune şi s-o ţină întîi în cavitatea originală a spiritului (între şi în spatele ochilor) şi apoi s-o absoarbă în centrul chiang kung (sau plexul solar) unde va vibra aşa cum este revela de către o rară senzaţie de prospeţime în gură. El a trebui să se abţină de „a aduna" Poarta Misterioasă (prin concentrare asupra ei), imediat după apariţia sa, pentru că, făcînd aşa, va cauza o ciocnire (cu Poarta?) şi va da mari dureri creierului, urmate şi de alte necazuri induse. Marele Vid este această Nebuloasă carfe s-a aşezat, s-a stabilit, şi se numeşte Unicitate Cerească (ch'ien I) în Cartea Schimbărilor; Cea a Toate Penetrantă (I kuan) în Confucianism, şi Stînd Ferm Asupra Unuia (shou I) în Scrierile Taoiste, toţi aceşti termeni însemnînd Unitatea (tuturor lucrurilor). Cea a Toate Penetrantă pătrunde Centrul (Realităţii din creier, adică tsu ch'iao), iar „Stînd Ferm Asupra Unuia" susţine acest Centru. De aici, după ce vitalitatea de bază a fost absorbită în abdomen, asta vrea să spună Tan Ching prin: cînd acel Unul este aflat nimic altceva nu ma trebuie făcut.

(Î): Aţi spus că Poarta Misterioasă este ca un cerc, şi că alte filosofii învaţă întoarcerea la Acea Unitate care este de asemeni simbolizată de un cerc. Vreţi să-mi explicaţi teoriile lor de bază, realizările lor şi efectele benefice?

(R): Acest cerc se obţine prin practica succesivă a celor 6 paşi de început (cap. I – VI). Cînd vitalitatea originală prenatală este realizată, lumina forţei generative, vitalităţii şi spiritului se avîntă în sus, şi se manifestă în faţa cavităţii originale a spiritului (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor). Este de nedescris şi este numit aluziv, aproximativ, TAO. Cel ce nu ştie puterea cavităţii originale a spiritului, nu poate produce vitalitatea de bază. Cel ce nu ştie cum lucrează soba şi ceaunul nu poate produce această vitalitate. Cel ce nu ştie să adune agentul alchimic nu poate transmuta forţa generativă în vitalitate de bază şi n-o poate urca la creier. Cel ce nu ştie cum să curăţe cele 8 canale psihice, nu poate circula vitalitate prin ele. Cel ce nu ştie cum să reunească cei 4 poli (cer cu pămînt prenatal şi inimă cu abdomen postnatal), nu poate aduna această vitalitate de bază. Cel ce nu ştie să urce foc pozitiv şi să coboare foc negativ nu poate dezvolta lumina vitalităţii de bază. Cînd această vitalitate prenatală de bază se adună pentru a se întoarce la sursă este aproximativ reprezentată de un cerc, care este natură adevărată prenatală, a cărui lumină ţîşneşte din reunirea forţei generative, vitalităţii şi spiritului, manifestîndu-se în faţa cavităţii originale a spiritului (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor). Cel ce are această vitalitate, iar cel ce o pierde moare. Fiindcă trupul uman cuprinde vitalitatea, care la rîndul ei conţine spiritul. De aici, cînd respiraţia (vitală) părăseşte corpul, omul moare, iar cînd vitalitatea se risipeşte, spiritul său, lipsindu-i suportul, devine fantomă. Cercul (sau Poarta Misterioasă) se obţine prin practica de

Scanned with OKEN Scanner

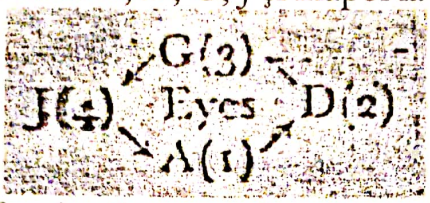
succes a celui de-al 7-lea pas (arătat în acest capitol), care constă în a aduna vitalitate de bază, cu scopul de a sta concentrat asupra centrului (între şi în spatele ochilor), pentru a realiza unicitatea (tuturor lucrurilor). Cel care reuşeşte să adune această vitalitate de bază, va vedea lumina naturii (esenţiale) apărînd şi apoi risipindu-se. Datorită practicării sale cu succes a metodei unirii soarelui şi lunii, şi a urcării vitalităţii în faţa cavităţii originare a spiritului, această lumină va apărea din nou şi se va dispersa în timp încă o dată. El o va vedea apărînd iarăşi la fel de curată şi nepătată ca şi mai-nainte, dar dacă ratează de a o aduna şi reţine, ea va zbura iarăşi. Astfel el o va pierde, lăsînd Mecanismul Creativităţii să-i scape printre degete, fără a obţine rezultat, ceea ce este regretabil. **Totuşi, dacă el reuşeşte să unească elementul metal (masculin) cu cel de lemn (feminin) şi soarele cu luna într-un singur loc, încrucişindu-şi puternic ochii şi dacă apoi îşi concentrează ochii „privind" înăuntru, el va vedea lumina adevăratei vitalităţi apărîndu-i (între ochi) în faţa cavităţii sale originale a spiritului, care atunci o va reţine pentru a preîntîmpina să se piardă; şi cu cît mai lung timp o va reţine, cu atît va fi mai strălucitoare.** Cînd devine stabilă ea arată unirea cu succes a dragonului şi a tigrului (respiraţiile vitale feminine şi masculine). Cînd inimă şi abdomen inferior sînt conectate, cer şi pămînt sînt în perfectă armonie; iar cînd dragonul şi tigrul sînt în „copulaţie", elementele pozitive şi negative ale pămîntului se unesc, adunînd astfel cele 4 simboluri (szu hsiang, adică cer şi pămînt prenatale şi inimă şi abdomen postnatale) în cavitatea centrală (chung kung sau plexul solar) pentru a produce agentul alchimic macrocosmic. Cartea Schimbărilor **numeşte aceasta „forţele generative ale cerului şi pămîntului", prin intermediul cărora toate lucrurile sînt reproduse fără încetare. Unirea sexuală dintre bărbaţi şi femei dă urmaşi pentru a continua rasa umană. Unirea forţelor pozitive şi negative ale cerului şi pămîntului, creeată miriade de lucruri. Alchimia produce agentul macrocosmic, folosind relaţia de gen sexual dintre yang-ul pozitiv şi yin-ul negativ.** Dacă agentul alchimic macrocosmic este adunat cînd este prea „tînăr", neformat, el se va dispersa, fără drept de apel, dar, dacă studentul a primit instrucţiuni de la un maestru competent şi ştie metoda corectă, el poate aduna şi ţine acest agent în ceaunul (din abdomenul inferior) pentru a produce Nectarul de Aur.

(Î): Ce este agentul alchimic macrocosmic şi cum poate cineva să-l transmute în Nectar de Aur, returnîndu-l pe acesta din urmă înapoi în ceaun (în abdomenul inferior)?

(R): **Agentul alchimic macrosmic este uniunea dintre agenţi microcosmici exteriori şi interiori, care emite Lumina Realităţii.** Nectarul (sau roua cea dulce, kan lu) este produs mult după interconectarea (amestecul) celor 4 simboluri (cer cu pămînt prenatale şi inimă cu abdomen postnatale) şi unirea soarelui cu luna (yang pozitiv şi yin negativ). Cel care ştie să-l adune, va obţine Nectarul de Aur, dar cel care nu ştie, obţine doar nectarul alb (salivă

Scanned with OKEN Scanner

pură). Dacă este insuficient format (tînăr), lumina este estompată şi instabilă în cavitatea chung k'ung (plexul solar). Acest (cerc de) lumină se manifestă în condiţii de linişte adîncă, dar dacă creşte din mic în mare şi apoi dispare, sau dacă scade din mare în mic, se împarte în trei sau seamănă cu o semilună, toate acestea arată că forţa generativă şi vitalitatea nu sînt depline (complete). **Însă dacă lumina urcă brusc şi coboară aşa de repede că ochii n-o pot urmări trebuie imediat să fie adunată vitalitatea şi reîntors cercul de lumină înapoi în trup.** Apoi, după ce inima şi intelectul s-au stabilizat, studentul trebuie să-şi rotească ochii de la A, D, G, J şi înapoi la A, astfel: (2)



[Aceste 4 puncte cardinale sînt în aceeaşi ordine ca în orbita microcosmică] **După rotirea ochilor, el trebuie să-i închidă,** şi de vreme ce gura îi este plină acum de nectar, el ar trebui **să se concentreze tare asupra vitalităţii** pe care tocmai a circulat-o (ca mai sus) conducînd-o în jos (jen mo sau canalul de funcţii), urmată de Nectarul de Aur în cavitatea vitalităţii (de sub buric). Aceasta înseamnă întoarcerea vitalităţii în ceaun, pentru a o sigila acolo. După ce Nectarul de Aur a fost înghiţit cu o înghiţitură mare, care sună zgomotos în burtă, **studentul trebuie să-şi încrucişeze ochii,** să se concentreze în cavitatea vitalităţii (tan t'ienul inferior de sub buric) pentru încă un timp, astfel ca lumina care dispăruse la şedinţa dinainte, să se manifeste iarăşi. Aceasta este metoda adunării vitalităţii prenatale de bază. Chang Tzu Yang spune: După ce natură şi viaţă au fost returnate macrocosmosului, nu mai există nici un motiv pentru care practicantul să nu poată produce Elixirul de Aur (chin tan). Patriarhul Lu Tsu spune: **Unirea dintre natură şi viaţă este fundamentul lui Tao, iar armonia celor 5 elemente (metal, lemn, apă, foc şi pămînt) produce Elixirul Imortalităţii.** Profesorul meu, Liao Kung, spune: **Natura şi viaţa nu pot fi sublimate într-o singură zi; aşa că grăbiţi-vă să le adunaţi şi să le păstraţi în trup.** Fratele meu Kuei I Tsu spune: **Adunaţi vitalitatea primară care apare (între ochi) în faţa cavităţii originale a spiritului şi rotiţi-vă ochii pentru a o conduce în tan t'ienul inferior (de sub buric).** Shun I Tsu spune: **Omul are două corpuri: cel fizic, care este tangibil, şi cel spiritul, care este intangibil. Corpul fizic este cel ce ne-a fost dat de părinţi, iar cel spiritual este vitalitate prenatală, produsă de cele 6 prime metode de practică (cap. I – VI) şi este natura noastră esenţială. Poarta Misterioasă (tunelul timpului - n.t.), din Cognoscibil (wu chi) pînă la Nelimitatul Divin Suprem (t'ai chi), dezvăluie acel cerc de lumină care este (manifestarea) adevăratei naturi a Eului. Studentul ar trebui să-şi înceapă practica cu Adevărata Natură, pentru a dezvolta corpul ceresc (macrocosmic). Astfel ca adevăratul său spirit să-i poată ieşi din inimă. Căci forma se bazează pe spirit, pentru a nu fi supusă decăderii, iar**

Scanned with OKEN Scanner

spiritul se bazează pe natura (esențială) pentru a fi imun față de moarte. Ştim astfel că această natură reală întrupează şi natură (esențială) şi viață (eternă) şi este simbolizată printr-un cerc reprezentînd substanța sa imaterială, nesupusă decăderii, care este trupul său spiritual; şi că toate formele materiale sînt supuse distrugerii. Astfel, secretul stă în vitalitatea pozitivă prenatală, ce exista înainte ca cer, pămînt şi toate lucrurile să fi intrat în ființare; care este perfectă, strălucitoare, pură şi curată; cu nimic care s-o eclipseze şi imună la orice contaminare. Acel cerc (de lumină), apărînd în fața ochilor, este Adevărata Natură revelată prin sublimarea naturii şi a vieții.

(Î): Este acest cerc Adevărata Față a cuiva înainte de-a se fi născut? (dacă da), care-i sînt forma şi natura?

(R): Acest cerc se manifestă prin cultivarea cu credință (mistică – n.t.) a naturii (esențiale) şi a vieții (eterne). Un antrenament serios va realiza lumina vitalității care este roşie şi revelează poarta misterioasă (imperfectă, falsă), iar cînd e albă, arată Adevărata Poartă, care n-are nici început nici sfîrşit, nu poate fi nici schimbată, nici transformată, nu este nici existentă nici nonexistentă, nici rotundă nici pătrată, nici în exces nici în deficiență, nici în creştere nici în descreştere, nici venind nici plecînd, nici creată, nici distrusă, nici înăuntru nici în afară, nici galbenă nici roşie, nici albă nici albastră, nici sunet nici miros; părînd reală dar totuşi ireală, şi moartă dar totuşi vie. Funcționează în activitate, dar e ascunsă cînd e inactivă. Nu e un timp stabilit pentru ea, pentru a apărea sau dispărea; iar împrejurimile ei sînt de nedescoperit. Încă din timpuri imemoriale, a existat între cer şi pămînt, fiind esența tuturor lucrurilor şi rădăcina renaşterii şi transformării. Cer, pămînt şi toate lucrurile îşi datorează acestei Porți. Iar cel ce cunoaşte Acest Cerc, îşi poate recunoaşte Adevărata sa Față, înainte ca un trup să-i fi fost dat de către părinți.

(Î): Capitolul IV ne învață circulația (vitalității) prin cele 4 puncte cardinale de la A la D, G şi J. Capitolul VI ne învață urcuşul focului pozitiv, coborîşul focului negativ şi de asemeni circulația (vitalității) prin cele 4 puncte cardinale A, D, G şi J, iar capitolul VII iarăşi ne învață circulația (vitalității) prin cele 4 puncte cardinale A, D, G, J. Nu-mi-e prea clar şi vă rog să mă lămuriți.

(R): Aceste trei metode de rotire a ochilor au scopuri diferite: (a) sublimarea macrocosmică a forței generative; (b) purificarea microcosmică a vitalității şi (c) adunarea vitalității pentru a revigora spiritul. Toate trei țintesc spre sublimarea forței generative, a vitalității şi a spiritului.

(a) sublimarea macrocosmică a forței generative are drept țintă adunarea agentului alchimic pe parcursul (diferitelor) faze ale circulației focului (în orbita microcosmică, cum am explicat mai devreme). Pentru a aduna agentul alchimic, practicantul trebuie să-şi rotească ochii, care simbolizează soarele şi luna. Aceasta este comparată cu orbita de 365 grade a Soarelui;

Scanned with OKEN Scanner

de aici macrocosmosul. Cînd forţele generative şi vitale încep să vibreze, practicantul trebuie să-şi rotească ochii de la A prin D spre F (vezi fig. 2), pentru a ridica focul pozitiv care va acoperi 36 de grade în 6 faze sau 216 grade şi apoi de la G prin J spre L, pentru a coborî focul negativ, care va cuprinde 24 de grade în 6 faze sau 144 grade. Astfel, fiecare urcuş şi coborîş combinat al focului cuprinde 360 grade cu pauze pentru curăţire şi purificare la D şi J. Diferenţa de 5 grade şi un sfert se împarte între punctele cardinale A, D, G, J, pentru orbitarea microcosmică cu pauze temporare, **în timp ce soarele şi luna continuă să orbiteze la nesfîrşit în cer.** Rotaţia ochilor, pentru a aduna agentul alchimic şi urcuşul „delicatei brize" (respiraţie regulată) arată că **atît spirit cît şi vitalitate se mişcă împreună.** Tan Ching spune: **Spiritul este trezit, provocat prin rotaţia ochilor, iar vitalitatea prin respiraţie, care pune în mişcare forţele generative şi vitale.** Aceasta este sublimarea macrocosmică a forţei generative, dar dacă curăţirea şi purificarea sînt omise, forţele generative şi vitale se amestecă între ele şi nu pot fi separate (pentru scopuri alchimice);

(b) Sublimarea microscomică a vitalităţii a fost discutată în cap. VI. Metoda constă în rotaţia ochilor de 9 ori în fiecare din cele 4 faze (de la A, la D, G şi J) sau 36 de ori în total, pentru a urca focul pozitiv cu scopul **de a închide Poarta Misterioasă (pi kuan);** şi apoi rotind ochii de 6 ori în fiecare din cele 4 faze (de la G spre D, A şi J) sau 24 de ori în total pentru a coborî focul negativ cu scopul **de a deschide Poarta Misterioasă (k'ai kuan).** Aceste rotiri trec prin cele 4 puncte cardinale A, D, G, J cu scopul sublimării forţei generative, deja adunată în virtalitate. Dar dacă omitem curăţirea şi purificarea, forţa generativă nu poate fi trecută în întregime în vitalitate;

(c) acest capitol explică metoda adunării vitalităţii prenatale de bază, cu scopul de a învigora spiritul, conectînd astfel cele 4 principii pozitive şi negative szu ko yin yang (vezi începutul cap. VII) pentru a produce agentul alchimic macrocosmic. **Cînd se manifestă lumina vitalităţii, ea revelează formarea acelui agent; iar subtila sa funcţionare revelează (prezenţa) spiritului. Practicantul trebuie să menţină spirit şi vitalitate împreună, în faţa cavităţii originale a spiritului** (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor). Astfel că toate cele trei forţă generativă, vitalitate şi spirit să se unească într-un întreg. Pentru a obţine aceasta, **el trebuie mai întîi să îngheţe spiritul pentru a-l aduce înapoi la întunecimea primordială, pînă cînd în această condiţie de adîncă pace şi linişte, radiază şi iluminează întregul spaţiului vid; iar opoi să rămînem concentraţi pe centru (între şi în spatele ochilor) pentru a realiza Unicitatea, cu scopul de-a ne întoarce la sursă.** Stînd concentraţi asupra centrului pentru a realiza unicitatea, lumina spiritului este încă prea „tînără" şi instabilă, iar dacă pare să scape sau să se schimbe, studentul trebuie să-şi rotească ochii de la A la D, G şi J şi iar la A (adică prin punctele cardinale ale orbitei microcosmice), concentrîndu-se asupra conducerii vitalităţii înapoi în cavitatea inferioară tan t'ien (de sub buric). **Cînd vitalitatea se întoarce înapoi**

Scanned with OKEN Scanner

la sursă, viaţa este fără limite. Aceasta este transmutarea vitalităţii de bază pentru a revigora spiritul. Care este spiritul „meu" al niciunui spirit (adică cel inexprimabil). De aceea profesorul meu Liao K'ung spunea: **Dacă dragonul şi tigrul „copulează", iar soarele şi luna se unesc, se creează o perlă misterioasă în mijlocul stării de neutru (indistinct, otova – n.t.).** Fratele meu mai bătrîn Kuei I Tsu spunea: Cînd (principiile) pozitive şi negative se unesc pentru a se reîntoarce la centrul (Porţii Misterioase), dacă vitalitatea e nedezvoltată şi tinde să se risipească, ar trebui să roteşti discul solar (pentru a-l verifica – vezi fig. 5). Iată ce spune cartea Chin Hsien Cheng Lun, cînd vorbeşte de „risc plin de pericole": dacă practicantul nu continuă cu o concentrare corectă, el va rata şansa de-a realiza „copulaţia" şi unirea (mai sus menţionate). **Dacă mintea este cu adevărat setată pe adunare şi unire, vitalitatea de bază va fi stabilă şi nu se va împrăştia; va ajuta astfel starea de „graviditate" alchimică care este rezultatul cultivării şi a naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne).** La acest al 7-lea pas avem referiri în Hsin Yin Ching care spune: Medoda folosirii celor trei componenţi ai agentului alchimic (forţa generativă, vitalitatea şi spiritul) constă în conducerea primilor doi în cel de al treilea pentru a-l învigora. De aici, Liu Hua Yang spune: O practică îndelungată va maturiza forţa generativă pentru a o transforma în vitalitate **căci de fapt forţa generativă este vitalitate imatură.** El a mai spus: Forţa generativă şi vitalitatea sînt inseparabile. Doar o corectă înţelegere a unirii soarelui şi a lunii poate conduce spre o adevărată realizare.

(Î): Aţi spus că cele 6 etape (cap. 1 – 6) contribuie la **completa dezvoltare a spiritului pozitiv, înfăţişată de lumina vitalităţii, mai numită şi Poarta Misterioasă, Spirit Pozitiv au Adevărata Faţă (Faţa Originară).** În ciuda acestor mai multe nume, **este doar cercul radiant sau mingea de lumină.** (menţionate mai devreme). Deşi m-am apucat de practică de puţin timp, pot obţine această lumină albă strălucitoare după primul pas; este ea adevărata natură după cum este arătat de către Poarta Misterioasă?

(R): De fapt aţi obţinut doar spiritul negativ care apare la pasul pregătitor al practicii. Cînd închideţi ochii şi vedeţi o lumină albă în faţa dvs., ea este doar spirit negativ absolut nefolositor. Abia practicînd cele 6 etape, **veţi aduna agenţii alchimici externi şi interni, refăcînd forţa generativă pentru a revigora creierul, astfel ca spiritul pozitiv să se manifeste. Lumina vitalităţii astfel văzută cu ochii deschişi este Poarta Misterioasă, care revelează adevărata natură obţinută prin cultivarea atît a naturii (esenţiale), cît şi a vieţii (eterne), care este secretul alchimiei.** Dacă umblaţi greşit după spirit negativ închizînd ochii, pentru a privi în goliciunea (relativă) a vidului, aceasta vă va conduce (în regatul) naşterilor şi morţilor ce se află în „provincia conştiinţei"; în acest caz nu veţi obţine nimic pînă la moarte. **Dar dacă urmaţi cele 6 prime etape pentru a aduna agentul alchimic potrivit doctrinei cultivării atît a naturii (esenţiale), cît şi a vieţii (eterne), veţi obţine spiritul pozitiv, care este produsul meditaţiei asupra vidului**

Scanned with OKEN Scanner

care nu e gol (adică e cel absolut) şi este dincolo de naştere şi moarte. Spiritul astfel creat este mai presus ca spiritul propriu-zis, pentru lumina naturii (esenţiale) vine de la Cognoscibil (wu chi) care se manifestă cînd trupul vă este plin de forţă generativă prenatală, şi dispare cînd ea lipseşte. Prezenţa acestei lumini a naturii (esenţiale), conduce spre viaţă, în timp ce absenţa ei provoacă moartea. Cultivarea atît a naturii cît şi a vieţii duce la obţinerea acestei lumini a vitalităţii prenatale (second attention – n.t.) în timp ce producerea spiritului negativ postnatal dă doar conştiinţă (first attention - n.t.)

Cap. 8 – Scufundînd spiritul în cavitatea tan t'ienului inferior

Această metodă constă în **direcţionarea spre cavitatea vitalităţii (de sub buric) a spiritului pozitiv ce s-a adunat în faţa cavităţii sale originale (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor) şi se numeşte scufundarea spiritului în centrul tan t'ienului inferior.** Acest centru (de sub buric) are celule externe şi interne: celula externă este sursa principiilor pozitiv şi negativ care este locuinţa respiraţiei (vitale), resortul respiraţiei foetale şi mecanismul inspirurilor şi expirurilor; celula internă este cea unde se creează Fătul Taoist şi unde staţionează respiraţia (vitală), şi este casa seninităţii. Cînd respiraţia vitală (internă), mişcîndu-se în sus şi în jos în trup, **nu trece mai sus de inimă** şi nu coboară mai jos de abdomenul inferior, devine respiraţia reală (sau vitală stabilizată) care, în timp, va intra în această cavitate (de sub buric, pentru a sta acolo) provocînd brusca manifestare a adevăratei seninătăţi. **Scopul celor 7 paşi precedenţi (cap. 7), în practica alchimiei este ca şi cum am dota o femeie stearpă cu tot ce are nevoie pentru a avea copii. (inclusiv un iubit – n.t.) Adevărata Sămînţă (Făt) astfel obţinută vine din obişnuita abţinere de la furie şi pasiune, de la o meditaţie tăcută şi de la o liniştire a minţii, care toate conduc la distrugerea inimii muritoare (minte) şi la Reînvierea lui TAO, inima nemuritoare (mintea). Pentru că moartea inimii pămînteşti expune, scoate în evidenţă lumina de lună a naturii (esenţiale), care altfel este ecranată, eclipsată de praful pasiunilor, atîta timp cît minţii muritoate i se permite să existe. Studentul, trezit la învăţătură, trebuie să lupte pentru a-şi controla inima (casa focului) conducîndu-şi mintea spre cîmpia concentrării pentru a o linişti şi pentru a o deconecta de simţuri.** Cînd mintea nu mai vagabondează înspre exterior, conştiinţa se va dizolva, iar cele 5 agregate vor fi fără informaţii exterioare, astfel că spirit şi vitalitate se vor aduna, vor rămîne înăuntru şi nu se vor mai împrăştia în afară. **Trupul este casa respiraţiei vitale (= corp eteric? - n.t.), iar inima (casa focului) este templul spiritului. Dacă „tăiem" vitalitatea, spiritul îşi pierde suportul şi nu mai poate locui în inimă nici o secundă.** De aceea un practicant, bucurîndu-se de o sănătate bună, **îşi va simţi respiraţia (vitală) vibrînd în corp** după practicarea meditaţiei timp îndelungat, şi îşi va putea

Scanned with OKEN Scanner

percepe în sfîrşit adevărata sa faţă, care este lumina naturii (esenţiale). El va simţi un confort neobişnuit şi, concentrîndu-se asupra spiritului, pentru a aduna vitalitate, va cultiva de fapt viaţă (eternă); numai aşa poate fi atins ţelul cultivării vieţii (eterne). El va trebui să aştepte pînă ce lumina devine roşie şi vibrează, pentru a aduna imediat vitalitate prenatală, care, de altfel, e sortită să se împrăştie, dacă nu e ţinută la „frigider" în cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric). Această metodă de a ţine "la frigider" **constă în a conduce lumina spiritului pozitiv** prenatal din cavitatea sa originală (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor) **jos în abdomenul inferior însoţit de un zgomot puternic,** care confirmă că s-a atins fundul acelui centru. **Practicantul trebuie apoi să-şi "întoarcă" ochii spre interior,** pentru a se concentra asupra tan t'ienului inferior cît mai mult timp posibil, **pînă ce căldura sa interioară vibrează. El va trebui apoi să-şi imagineze că această vitalitate este urcată spre inimă (casa focului) şi coborîtă în abdomenul inferior (casa apei) cu urcări şi coborîri neîncetate (în canalul chung mo sau de forţare) pînă ce, dintr-odată, lunecă în cavitatea vitalităţii (de sub buric);** aceasta se numeşte **„intrînd în cavitatea dintr-o cavitate",**şi de fapt înseamnă **„re-intrarea în Făt pentru a fi re-creat ulterior";** acestea toate sînt **rezultatul conectării inimii cu abdomenul.** Cînd omul doarme zgomotos, **elementul de foc din spirit coboară jos pentru a usca elementul apă din abdomenul inferior, care se transformă în vapori, ce urcă în sus, conectînd inima cu abdomenul inferior. Cînd se trezeşte şi deschide ochii, spiritul se reîntoarce la organul său de vedere, deconectînd astfel inima de abdomenul inferior,** care nu se mai reîntîlnesc, chiar dacă posteşte o săptămînă. De ce? Datorită epuizării vitalităţii prenatale, a cărei sursă furnizoare a fost tăiată. Acest om va pierde astfel mijloacele de a păstra viaţa.

(Î): Sînt prost şi nu înţeleg **metoda „îngheţării" spiritului în cavitatea vitalităţii** (de sub buric). Vreţi, vă rog, să-mi detaliaţi?

(R): Este o metodă de consolidare, care constă **în a-ţi „întoarce" văzul şi auzul pentru a goli inima** (de informaţii venite din exterior), **pentru a „îngheţa" spiritul** şi a aduna astfel vitalitate, ca aceasta să nu se mai risipească. **Doar prin practică zilnică de-a sta ferm pe centrul vitalităţii (de sub buric) pentru a înţelege Unicitatea (tuturor lucrurilor) poate fi atinsă uniunea inimii şi a abdomenului inferior într-o stare de calm (mental).** Aceasta nu poate fi obţinută de omul obişnuit în somnul său. Hai acum să examinăm trupul uman. **Pierderea obişnuită de vitalitate prin (din) cavitatea lacului ceresc (tien chih) din gură, poate fi oprită înălţînd limba ca să atingă palatul** (pentru a face o punte, astfel ca vitalitatea să se poată scurge în gît şi piept, înainte de-a se întoarce, prin canalul jen mo, în centrul său de sub buric. **Dar cea mai mare cantitate de vitalitate se scurge prin poarta** genitală (mult mai mult decît prin lacul ceresc), şi dacă acest lucru nu este controlat, el poate ucide chiar şi tineri nevinovaţi (puri). Astfel vitalitatea de obicei pierdută în felul acesta, ar trebui folosită prin mijloace alchimice, prin

Scanned with OKEN Scanner

întoarcere la sursă, pentru a reface viaţa (eternă) păstrînd astfel trupul. De aici „viaţă fără limite", dar dacă vitalitatea nu este păstrată, iar pierderea forţei generative continuă, practicantul va rămîne un muritor ca toţi ceilalţi, **fiindcă atît timp cît spiritul vagabondează, vitalitatea se risipeşte devenind fluid generativ, epuizarea căreia conduce la moarte. Omul trăieşte trăieşte şi moare datorită trupului său. Acest corp vine în existenţă datorită graviditãţii unei femei, datorită unirii forţei ei generative cu cea a unui bărbat prin cele două porţi ale morţii din trupurile lor. Înainte de tăierea cordonului ombilical, natura (esenţială) şi viaţa (eternă) a copilului sînt inseparabile; această stare se numeşte prenatală. Trupul nostru este muritor datorită condiţiei postnatale a naturii şi vieţii care nu mai sînt unite, ci despărţite în două, fiind astfel deconectate între ele.** Cînd copilul creşte mare, îşi caută parteneri de sex opus, dă naştere dorinţelor sexuale şi **epuizează astfel ceea ce rămîne din principiul său pozitiv prenatal, în condiţia sa pozitivă. În consecinţă, el trebuie să se bazeze pe mîncare şi băutură pentru a obţine principiul pozitiv în starea sa negativă şi a recupera deficienţa.** De vreme ce nu-şi dă seama de importanţa naturii şi a vieţii, el face excese de toate felurile, iar acel principiu pozitiv în starea sa negativă devine inadecvat pentru a-i susţine viaţa. Cum ar putea el oare să scape de moarte? De aceea, trebuie să ştim că naşterea unui trup este urmată în mod normal de moartea lui. **Pentru a evita mortalitatea, spiritul în autenticitatea sa trebuie să re-intre în Făt din nou, pentru a produce natură (esenţială) şi viaţă (eternă) ÎNCĂ O DATĂ. Metoda constă la început în a aduna spiritul pentru a-l conduce în cavitatea vitalităţii (de sub buric) astfel că vitalitatea va înveli spiritul, pînă cînd se instalează o stare de adîncă linişte, iar atunci ambele, spirit şi vitalitate, se unesc într-un întreg care va luneca în acea cavitate unde va rămîne într-o stare imperturbabilă numită Fătul Nemuritor (Tao). (Făt-Frumos – n.t.) Acest Făt nu este unul real, avînd formă şi conţinut; căci este o manifestare incorporeală a unirii spiritului cu vitalitatea. Nu este ca un Făt obişnuit, produsul dorinţei şi dragostei. Acela care îşi vrea trupul său în carne şi oase să devină nemuritor, este ca şi acela care încearcă să lustruiască o cărămidă,** ca s-o facă oglindă strălucitoare, ceea ce este imposibil.

(Î): Învăţătura taoistă pare să pună mai mult accent pe cultivarea vieţii (eterne), neglijînd pe cea a naturii (esenţiale). Doar capitolul 1 tratează despre „fixarea spiritului în cavitatea sa originală (între şi în spatele ochilor)", care are legătură cu natura. De ce tratează învăţătura mai mult despre viaţă ca despre natură?

(R): Capitolul 1 tratează despre „fixarea spiritului în cavitatea sa originală" pentru că **trupul, spiritul, intelectul, sufletul incorporeal (hun) şi sufletul corporeal (p'o) ale omului sînt toate negative (yin) şi ascultă de impulsurile inimii.** Cînd inima este liniştită, tot aşa sînt şi acestea cinci (vezi Rudolf Steiner: sînge roşu – sînge verde – n.t.), dar cînd inima se agită, şi acestea toate se agită în egală măsură. **Autorealizarea (realizarea de sine) constă în**

Scanned with OKEN Scanner

transmutarea acestei inimi umane, într-una nemuritoare (vezi aprinderea lămpii lui Alladîn – n.t.); de aici şi vorba „cultivarea inimii pentru a păstra natura (esenţială)". Profunda metodă a păstrării naturii nu trece de căile canalelor tu mo (de control) şi jen mo (de funcţie). În meditaţia pe care o faceţi zilnic, dacă nu puteţi să puneţi inima la odihnă, pentru a fixa spiritul în cavitatea lui originală (din centrul creierului, între şi în spatele ochilor) ar trebui să vă bazaţi pe lucrul sobei şi al ceaunului, şi pe cel al canalului de control şi de funcţii, **pentru a putea opri procesul gîndirii** (vezi uciderea cerbului – Harap-Alb, n.t.). Dacă reuşiţi să rămîneţi fixat pe acea cavitate, veţi obţine imediat starea de seninătate; însă, **dacă rataţi, aceasta se datorează în exclusivitate indolenţei şi neglijenţei dvs. Toate cele 8 canale (psihice) sînt limpezi în starea prenatală, dar vitalitatea prenatală este „tăiată" după ce omul intră („cade") în condiţia postnatală (adică, după ce i se taie cordonul ombilical).** De aceea este important să studiaţi cap. 3 şi să-i practicaţi învăţătura, pentru a menţine toate canalele psihice curate, astfel ca vitalitatea şi sîngele să poată circula liber prin corp, înlăturînd toate slăbiciunile. **Dacă nu practicaţi meditaţia, nu veţi atinge niciodată acest superb rezultat.** Cînd organul genital este excitat şi erect în timpul meditaţiei, trebuie să practicaţi metoda din cap. 4, iar cînd deveniţi familiari cu acest mecanism, veţi fi capabili să transmutaţi forţa generativă în vitalitate. Dacă după o şedere îndelungată, încă nu reuşiţi experienţa excitării organului genital, e posibil să fie ceva în neregulă în abdomen; atunci citiţi cap. 5 şi practicaţi-i învăţătura, pentru a scăpa de toate cauzele interne de slăbiciune. **Cînd principiul pozitiv se manifestă, transmutînd astfel forţa generativă în vitalitate,** dacă nu ştiţi învăţătura din cap. 6 şi nu puteţi evita riscurile ce există, vitalitatea se va transforma în forţă generativă. În acest caz, **trebuie să practicaţi urcuşul focului pozitiv şi coborîşul focului negativ pentru a transmuta vitalitatea în spirit pînă ce natura luminii (esenţiale) se manifestă în faţa dvs.;** abia atunci puteţi să puneţi fundaţia imortalităţii. Pe de altă parte, dacă agitaţii şi gînduri continuă să apară, iar inima dvs. (casa focului) nu e aşezată, spiritul va fi vagabond în exterior, iar respiraţia (vitală) se va dispersa; atunci fundaţia pusă se va nărui. De aceea este foarte important **să lăsaţi toate gîndurile deoparte**, pentru a reforma şi menţine fundaţia ce aţi pus, şi să citiţi capitolul 7 care vă învaţă **reîntoarcerea spiritului la nimicnicie.** (vezi Întoarcerea fiului risipitor – n.t.); abia atunci veţi putea evita riscul ca spiritul să revină la starea de vitalitate. Ambele, acest capitol şi cel dinainte, sînt foarte strîns legate între ele, **iar studentul care a practicat** cu succes învăţătura din amîndouă, **va intra pe calea nemuririi.** Nemurirea se atinge după cultivarea cu succes a naturii (esenţiale); iată de ce începem cap. 1 cu concentrarea asupra cavităţii originare a spiritului (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor). Pentru că, cel ce reuşeşte cultivarea naturii, se aşteaptă în egală măsură să realizeze viaţa (eternă).

(Î): Ce se înţelege prin unirea elementului masculin – metal cu elementul feminin – lemn?

Scanned with OKEN Scanner

(R): Elementul masculin – metal este soarele, iar elementul feminin – lemn este luna. **După ce omul „cade"în starea postnatală (adică se naşte), el îşi pierde puterea de a se concentra; de aceea soarele şi luna nu se unesc.** Dacă el înţelege adînca semnificaţie a unirii lor, şi se concentrează asupra cavităţii dragonului (lung kung, sub buric) pînă ce (ambele) se unesc, adevărata vitalitate se manifestă de la sine. **Cavitatea dragonului este (tan t'ienul inferior de sub buric)** care este reşedinţa elementului apă **şi conţine forţa vitală originară. Inima** este reşedinţa elementului foc **şi conţine spiritul originar.** Metoda constă într-o concentrare asupra abdomenului inferior de sub buric, **direcţionînd elementul foc din spirit jos în Marea de Nord** (tan t'ienul inferior) unde, **elementul apă, devenind uscat, se va evapora şi va deveni vapori avîntîndu-se în sus. Imersia focului în apă determină „copulaţia" lor, condiţia rezultată numindu-se „foc şi apă în echilibru stabil" (shui huo chi chi). Dacă soarele şi luna exterioare nu-şi amestecă luminile, apa şi focul intern nu „copulează", iar adevărata vitalitate prenatală nu se poate manifesta.** Dacă sînt lăsate în voia lor să-şi urmeze cursul postnatal, elementul foc va rămîne uscat, iar cel al apei va continua să fie umed, cu primul avîntîndu-se în sus, iar al doilea coborînd în jos, ambele „fugind" în direcţii opuse. Dacă apa nu va fi uscată de foc, nu se va putea „evapora", devenind vapori care să se avînte în sus. Aceasta este **starea instabilă a apei şi a focului,** aşa cum apare simbolizată în povestea păstorului şi a ţesătoarei din tratatul Nei Ching (1) [Potrivit mitologiei chineze, la est de rîul ceresc trăia o fecioară care muncea din greu pentru a ţese straie cereşti. Regelui ceresc i s-a făcut milă de singurătatea ei, şi i-a permis să se mărite cu un păstor de pe malul vestic al rîului. După căsătorie, ea s-a oprit din lucru; regele s-a supărat şi i-a ordonat să se întoarcă în est, permiţîndu-i traversarea rîului,pentru a-şi întîlni soţul doar o dată pe an, în ziua a şaptea a lunii a şaptea. Această poveste arată stările instabile ale elementului feminin apă şi ale elementului masculin foc, care determină suferinţele omeneşti] Focul este fierbinte şi se avîntă în sus; este simbolizat de fecioara care ţese din greu zi şi noapte, este asemuit inimii (sediul focului), care este nepermanent, refuză să renunţe la ataşamentele de tip uman şi e supus ciclului nesfîrşit de naşteri şi morţi. Apa e udă şi curge la vale; este simbolizată de păstor, lucrînd pămîntul fără încetare, simbolizînd vitalitatea care se risipeşte atît de uşor; **cînd aceasta din urmă este epuizată, el nu va avea nici măcar timp să întoarcă capul (pentru a se gîndi la el însuşi).** Alchimia taoistă foloseşte semnele (planetare) din ceruri pentru a preda metoda preparării elixirului imortalităţii, cu analogii care sînt foarte profunde şi care nu-şi propun să înşele (sau să facă rău celorlalţi). Tratatul Hsu Ching Yang spune: Dacă **elixirul macrocosmic al nemuririi nu este produs prin amestecul luminilor soarelui şi lunii, şi a unirii cerului cu pămîntul,** ce altceva îl poate produce? Aceasta este minunata unire a elementelor metal şi lemn.

Scanned with OKEN Scanner

(Î): Vreţi, vă rog, să mă luminaţi privitor la diferitele etape ale sublimării în timpul orbitării microcosmice?

(R): Orbita microcosmică se mai numeşte şi roata legii. **Vîntul şi focul sînt folosite pentru a conduce vitalitatea prin canalele (psihice)** de control (tu mo din şira spinării) şi de funcţie (jen mo în partea din faţă a trupului). **Cînd se începe exerciţiul, inspirurile şi expirurile trebuie să se succeadă unele după altele, pentru a opri orice perturbaţii din afară, astfel ca spiritul şi vitalitatea să se poată uni. Practicantul va simţi cald sub buric,** iar această senzaţie e posibil să dureze tot restul zilei. **El va remarca apoi că vitalitatea pozitivă se va ridica întîi de la baza şirei, apoi va urca prin şiră în sus cîte puţin, o dată cu practica, iar dacă hotărîrea lui este nestrămutată, va străpunge prin occiput pentru a ajunge în vîrful capului.** (vezi filmul „Călăuza" lui Tarkovski - n.t.) Astfel, dacă a fost învăţat secretele alchimiei, el poate conduce această vitalitate pozitivă prin cele trei porţi (din canalul de control) deodată. **Fiindcă atunci cînd vitalitatea pozitivă se manifestă, ea tinde întotdeauna „să se scufunde" şi să se disperseze. Spiritul** poate sprijini vitalitatea doar temporar, dar **nu dispune de puterea de comandă a respiraţiei, iar fără respiraţie, vitalitatea nu poate fi condusă prin canelele de control şi de funcţie** (pentru a circula prin orbita microcosmică) şi se va scurge în final prin poarta genitală; acest lucru este cauzat de lipsa de presiune dată de inspiruri şi expiruri. Cînd practică alchimia, elevul trebuie să-şi ţină gura închisă şi să-şi întoarcă limba în sus (pentru a face o punte cu cerul gurii). **Cînd inhalează, aerul (proaspăt) postnatal trebuie să intre prin nări şi apoi gît, ajungînd treptat spre cavitatea tan t'ien (de sub buric) (cîmpia cinabrului inferior), iar simultan trebuie să urce concentrarea din zona cavităţii mortale (la rădăcina penisului) sus prin coloana vertebrală pînă ce atinge vîrful capului. La exhalare, aerul postnatal iese afară prin gît şi nări, simultan el trebuie să-şi coboare concentrarea din vîrful capului (în canalul de funcţie) la punctul dintre sprîncene (în faţa cavităţii spiritului), în spatele limbii, şi în jos pe gît pînă la cavitatea chiang kung (plexul solar) şi centrul vitalităţii (de sub buric) pînă ce atinge poarta mortalităţii (la rădăcina penisului) unde trebuie să se oprească.** Această circulaţie trebuie să continue la nesfîrşit, pînă ce cele două cavităţi ale naturii (esenţiale) (din inimă) şi ale vieţii (eterne) (de sub buric) vibrează, anunţînd producerea adevăratei vitalităţi. Dacă practicantul priveşte înapoi, îşi va reaminti că practicile lui păreau rotiri fără rost ale roţii legii. Fiindcă dacă ratează să „apuce" vitalitatea pozitivă, ea nici că poate fi produsă, şi chiar dacă ar putea fi, s-ar dispersa în final prin alte canale din corp. Cînd totuşi roata legii se opreşte de la sine din rotire, şi urmează o stare de seninătate, trebuie lăsată în pace neforţînd-o să se mai rotească. Abia aşa e posibil ca vitalitatea să se avînte în sus, sau ca organul genital să devină erect. În acest caz, orbitarea microcosmică trebuie oprită, astfel ca să se poată cînta la „flautul fără găurele" pentru a verifica dacă vitalitatea este adevărată sau nu. Dacă vitalitatea este de

Scanned with OKEN Scanner

„păcăleală", penisul se va micşora, iar dacă este adevărată va rămîne erect. Patriarhul Liu Hua Yang spune: Nici o funcţie taoistă nu-i mai bună ca Roata Legii, şi nici o linie de comunicare nu-i mai bună decît calea imortală. **Roata Legii este Adevărata Vitalitate, iar Calea este (orbitarea prin) canalele de control (tu mo) şi funcţie (jen mo). Toţi cei care mi-au urmat cuvintele, şi-au atins acum ţelul. [Christ = Eu sînt Calea, Adevărul (Spiritul) şi Viaţa – n.t.]** Pentru beneficiul cititorilor repet acum instrucţiunile date de profesorii mei: fratele meu mai bătrîn K'uei I Tsu spune: **Cînd soarele şi luna de-afară se unesc (deci cînd pupilele ochilor sînt încrucişate într-o privire chiorîşă, în scopul unei puternice concentrări) inima (casa focului) şi abdomenul inferior (casa apei) din interior sînt conectate automat; doar aşa poate fi dezvoltată treptat vitalitatea prenatală. Cînd funcţionările inimii şi abdomenului inferior sînt inversate, prima (inima) este coborîtă, iar a doua (abdomenul inferior) este urcată, iar seninătate va fi, în timp, atinsă.** Pe măsură ce se avansează în practică, dacă practicantul în loc să cultive viaţa (eternă), doar îşi închide ochii pentru a „îngheţa" inima şi „a pune pe liber" cele 6 organe de simţ, tăind astfel orice legătură dintre faţa şi spatele, cît şi dintre susul şi josul organismului, cum ar putea el să dezvolte vitalitatea prenatală? Trebuie mare atenţie. Tratatul Wu Chen P'ien spune:

„Înainte de a se produce elixirul, nu vă mutaţi la munte,
Acolo unde plumbul (vitalitatea) nu poate fi găsit nici înăuntru nici în afară,
Această piatră rară există în orice om,
Dar care în mod obişnuit îi neglijează existenţa".

Aceasta înseamnă că **piatra preţioasă** (piatra filosofală – n.t.) **este inerentă în trupul oricărui om şi că Realizarea nu depinde doar de liniştea (retragerii) la munte.** Bătrînul meu profesor Liao K'ung spune: Chiar dacă nu înţelegeţi bine ce sînt cerul şi pămîntul, soarele şi luna, inima (casa focului) şi abdomenul inferior (casa apei) şi centrul (celor patru puncte cardinale) (fig. 4), **puteţi aduna lumina, cum este expus în cap. 7, ca s-o conduceţi în abdomenul inferior, concentrîndu-vă asupra cavităţii inferioare tan t'ien de-acolo, pînă ce, în timp, adevărata vitalitate vibrează şi urcă în centrul chiang kung (din plexul solar) unde va rămîne puţin, iar apoi se va întoarce din nou în tan t'ienul inferior unde va vibra cîtva timp, revenind apoi la linişte. Brusc va re-intra în cavitatea vitalităţii (de sub buric) unde va sta liniştită;** aceasta se numeşte **starea de adîncă seninătate (ta ting)** care dovedeşte legarea inimii cu abdomenul inferior şi centralizarea celor patru puncte cardinale, numită şi „echilibrul stabil al apei şi focului" (shui huo chi chi). Reintrarea vitalităţii în tan t'ienul inferior (de sub buric) după ce spiritul a fost fixat în cavitatea sa originară (din centrul creierului, între şi în spatele ochilor) (vezi cap. 1) **va permite practicantului după o zi şi-o noapte de linişte să se abţină de la mîncat o săptămînă; şi progresînd, el va putea să nu mănînce şapte săptămîni.** (Christ – post de 40 de zile, n.t.) Numai aşa poate el exista într-o reală seninătate. Bătrînul profesor Tan Chih Ming spune:

Scanned with OKEN Scanner

După adunarea agentului alchimic pentru a opri pierderea forței generative, o fascinantă lumină albă va apărea în fața ambilor ochi, ce denotă uniunea soarelui (ochiul stîng sau principiul pozitiv) cu luna (ochiul drept sau principiul feminin); doar atunci pot fi concentrați ambii ochi asupra abdomenului inferior în care ne imaginăm manifestarea unei lumini albe. După privitul timp de mai multe zeci de zile în tan t'ienul inferior, brusc se aude un sunet, urmat de urcarea adevăratei vitalități din abdomenul inferior la inimă (sediul focului) unde stă cuminte urmînd să coboare de-acolo în tan t'ienul inferior. Acest exercițiu zilnic fără a mai număra zilele, va reduce numărul respirațiilor și va „lega", va „strînge" inima, sediul focului, față de gînduri și de agitații, în vreme ce TRUPUL DISPARE; aceasta este starea de profundă seninătate.

Scanned with OKEN Scanner

Figure 7 The heel and trunk channels. 1 the heel channel (tung chung) from the heels to the brain. 2 the trunk channel (tung ti) from the lower abdomen to the brain.

Fig. 7. Canalele călcîielor şi ale trunchiului (1) canalul călcîiului (tung chung) de la călcîie la creier. (2) canalul trunchiului (tung ti), din abdomenul inferior la creier.

Procesul închiderii (ho) şi deschiderii (p'i) respiraţiei nemuritoare face ca respiraţia vitală postnatală să urce de la călcîie, avîntîndu-se prin canalul de control, spre creier, coborînd de-acolo în canalul de funcţii spre trunchi (adică spre poarta mortală). Aceste continui urcuşuri şi coborîşuri vor produce în timp vibraţia adevăratei vitalităţi prenatale în tan t'ienul inferior, care întîi va urca în canalul de control către creier pentru a împinge respiraţia vitală postnatală de-acolo jos în canalul de funcţie spre trunchi, iar apoi va coborî în canalul de funcţii pînă la baza penisului pentru a conduce respiraţia vitală postnatală sus în canalul de control spre creier.-------

În ultimul capitol am explicat metoda „îngheţării spiritului", astfel numită pentru că întîi constă în adunarea adevăratei vitalităţi prenatale în cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao din centrul creierului), conducînd-o apoi în tan t'ienul inferior

(de sub buric). În acest timp, ochii trebuie întorşi spre înăuntru pentru a privi la acest din urmă centru pînă ce inima şi intelectul se rup de dualitatea dintre Eu şi ceilalţi şi se unesc într-o stare de nediferenţiere pînă ce exhalarea devine subtilă în timp ce inhalarea continuă lină, armonioasă şi odihnitoare. În timp, centrul tan t'ienului inferior (de sub buric) vibrează, extinzîndu-şi domeniul de lucru de la inimă pînă în partea de jos a burţii. După mult timp, această vibraţie se va opri şi va fi înlocuită de pace, cu consecinţa că toate respiraţiile (vitale) interne se opresc, părăsind corpul, în timp ce toate cele exterioare continuă să intre; aceasta arată reinstaurarea respiraţiei foetale (vezi mai jos) şi întoarcerea (vitalităţii prenatale) înapoi la sursă, care este „o cavitate într-o cavitate"; astfel se atinge starea de profundă seninătate. Această profundă respiraţie foetală, acum refăcută în totalitate, nici nu se adună nici nu se risipeşte şi este deconectată de (dualitatea dintre Eu şi ceilalţi); seninătatea ei este continuă, nefiind nici înăuntru nici înafară, nici pace nici agitaţie, şi liberă de vibraţie; astfel ea uneşte soarele cu luna, conjungînd principiile pozitiv şi negativ. Pune capăt stării de confuzie şi **face ca practicantul să intre în starea de Făt (Nemuritor)** pentru a scăpa de toate condiţiile postnatale. Această respiraţie foetală nu depinde nici de respiraţia prin nări sau gură, nici de retenţia respiraţiei în abdomenul inferior. Oamenii obişnuiţi respiră aer proaspăt prin nări sau gură, proces care n-are nici o legătură cu producerea Elixirului Imortalităţii în cadrul cultivării atît a naturii (esenţiale) cît şi a vieţii (eterne). **Respiraţia vitală postnatală „se inhalează" prin călcîie şi „se expiră" prin trunchi,** cu scopul de a vibra adevărata vitalitate prenatală din tan t'ienul inferior (de sub buric). Astfel că un „inspir" prin călcîie, pentru a urca respiraţia postnatală în canalul de control, este urmat de un „expir" din trunchi, pentru a o coborî în canalul de funcţie şi, în timp, aceste continui urcuşuri şi coborîşuri vor pune în mişcare adevărata vitalitatea prenatală în centrul tan t'ienului inferior; care se va ridica apoi automat în canalul de control spre creier, provocînd respiraţia vitală postnatală de-acolo să se scufunde în canalul de funcţie spre poarta mortală. Cînd adevărata vitalitate prenatală cade prin canalul de funcţie spre poarta mortală, forţează respiraţia vitală postnatală de-acolo să urce sus prin canalul de control spre creier. Acestea sînt 4 mişcări ale respiraţiei vitale postnatale şi ale adevăratei vitalităţi prenatale, fără ca respiraţia prin nări sau gură să joace vreun rol. Dacă aceste urcuşuri şi coborîşuri sînt cauzate de aerul inspirat şi expirat prin nări sau gură, ele n-au nimic de-a face cu respiraţia nemuritoare, care operează de la sine, independent de voinţa practicantului. **Circulaţia vitalităţii prenatale determină producerea Perlei Strălucitoare,** iar metoda constă în folosirea respiraţiei (vitale) postnatale, pentru a „înghionti" şi agita cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric), unde şi vitalitatea prenatală şi respiraţia vitală postnatală se comandă una pe alta, în sus şi în jos, cum am descris. **Cînd reglează astfel respiraţia (vitală) postnatală, practicantul trebuie să se concentreze asupra cavităţii vitalităţii** (tan t'ienul inferior de sub buric) **pentru a transmuta vitalitatea prenatală într-o Perlă Strălucitoare.** În mers, stînd în picioare, stînd jos sau culcat (specific activităţii diurne) toate sînt momente foarte bune pentru a învîrti Roata Legii, al cărei scop este **sublimarea vitalităţii prenatale, pentru a hrăni viaţa eternă.** Această vitalitate prenatală ar trebui să se mişte în unison cu

Scanned with OKEN Scanner

respiraţia (vitală) postnatală, într-o continuitate neîntreruptă; asta înseamnă autorotaţia Roţii Legii, care este Macrocosmosul.(ţintind astfel starea de Christ-n.tr.)Cînd practicantul atinge acest stadiu, el trebuie să se ferească de orice pierdere a principiului pozitiv în timpul nopţii, pentru că **dacă este neatent, forţa generativă originară se dispersează,** reducînd la zero tot ce s-a obţinut. Rog toţi studenţii serioşi să fie foarte atenţi la aceasta. Dacă efortul lui conteneşte o singură zi, va fi deranjat de vise noaptea, şi va pierde astfel forţa generativă prenatală. El trebuie să ştie că orice elev silitor este liber de vise. Tan Ching spune: Omul perfect este liber de vise. Aste nu înseamnă că el nu are vise, ci că este liber faţă de visele rele.(cu emisie de spermă-n.tr.). Există 4 categorii de oameni buni care sînt liberi de visele rele: **cel perfect, cel nemuritor, sfîntul şi înţeleptul.** (1) [Chih Jen, omul perfect, la care virtuţile morale şi realizările dobîndite ating o culme; Chen Jen, nemuritorul, care nu mai este stăpînit de ce vede, aude sau simte; Sheng Jen, omul cel sfînt care este divin, inspirat şi înţelept în mod intuitiv, şi Hsien Jen, înţeleptul, un om cu excelente virtuţi.] Oamenii obişnuiţi, plini de pofte şi dorinţe, încă pot practica (alchimia) lucru foarte dificil însă pentru oamenii moleşiţi. Cînd un om obişnuit vede ceva atractiv în visul lui, alţi oameni de lîngă el nu văd nimic. În visul lui, el poate umbla pe străzi, culege flori, auzi pe cineva vorbindu-i, poate cîştiga sau pierde bani, şi toate acestea sînt ireale. Dar cînd visează o emisie involuntară, el chiar experimentează o pierdere de fluid generativ. Astfel, toate visele sînt ireale, cu excepţia celui de emisie (seminală), care este urmat de o pierdere de fluid generativ. Dacă practicantul vrea să-şi depăşească moleşeala pentru a se elibera de vise, el ar trebui să folosească metoda numită: „încolăcind trupul în cinci dragoni", care-i va reduce moleşeala şi-i va opri visele; drept rezultat emisiile sale nocturne se vor opri, iar el nu va trebui să se mai teamă de pierderea acestui lucru superpreţios, care păstrează şi întreţine viaţa. Abia atunci, va putea el să sublimeze forţa generativă în Perla Strălucitoare. Pentru a realiza aceasta el ar trebui să se bazeze pe procesul alchimic respirator în patru faze: inspir, expir, urcuş şi coborîş, ce produce respiraţia nemuritoare, care este independentă de respiraţia pe nas sau pe gură. Patriarhul Wu Ch'ung Hsu spune:

„Cine zice că sublimarea prin foc nu poate fi învăţată?
De vreme ce doar explorările tăcute pot sonda sublimul adîncurilor?
În vremurile de demult, mii de oameni sfinţi au realizat aceasta
Doar privind limpede în intimitatea procesului lor respirator pentru a cîştiga nemurirea".

Prin oprirea respiraţiei se înţelege condiţia de seninătate în care prcaticantul devine inconştient, procesul său respirator (aproape) că încetează, iar pulsul său (aproape) că nu mai bate. Aceasta este numită „îngheţarea spiritului". Primele opt capitole ale cărţii tratează condiţia de seninătate minoră (hsiao ting ching) iar capitolul prezent oprirea procesului obişnuit respirator, care implică seninătatea majoră (ta ting ching) (kevala kumbhaka – n.t.). **Cînd practicantul atinge prima oară starea de linişte el obţine doar seninătatea minoră, ce durează o zi, timp în care ameţeala şi confuzia îl fac să fie inconştient, ca un muribund fără respiraţie. Apoi el va experimenta seninătatea medie, ce durează trei zile succesive** (vezi învierea

Scanned with OKEN Scanner

lui Lazăr - n.t.), şi seninătatea majoră ce durează şapte zile consecutive. Acest al treilea stadiu, nu trebuie confundat cu moartea (prin transformare), pentru că el revelă doar întoarcerea spiritului şi a vitalităţii la sursă, învierea vieţii (eterne) şi sublimarea agentului alchimic într-o Perlă Strălucitoare. Practicantul are nevoie acum de multă grijă din partea colegilor, care nu trebuie să-i deranjeze Spiritul Pozitiv în starea lui de seninătate. În nici un caz nu trebuie cu ocazia acestei învieri a vieţii (eterne) să-şi iasă din starea de seninătate. El ar trebui să observe că, datorită acestei vitalităţi liniştite, spiritul său va intra de la sine în starea de seninătate majoră, în care vitalitatea sa prenatală imaculată va ţîşni din nimicnicie. Un nemuritor de pe timpuri spunea: Oamenii sînt supuşi naşterii şi morţii pentru că inspiră şi expiră prin nas şi gură; dacă ei (aproape) că-şi opresc respiraţia vor obţine imortalitatea. Fiindcă dacă practicantul (aproape) că-şi opreşte respiraţia, el va atinge seninătatea majoră. Cînd respiraţia rămîne aproa pe staţionară, Fătul (Nemuritor) va fi stabil şi sigur ca un munte; şi, continuîndu-şi practica el va atinge seninătăţile minore şi majore; toate fenomenele vor fi absorbite în nimicnicie, şi, cu spiritul îngheţat în această stare zi şi noapte, Perla Strălucitoare se va forma în această nimicnicie calmă. Dacă nu este atinsă această seninătate, sămînţa nemuritoare nu poate fi produsă. Momentul în care el intră în această seninătate este asemănat apropiatei sale morţi, care precede Reînvierea, principalul obiectiv al alchimiei.(vezi Christ) Cît priveşte modul în care moartea este urmată de reînviere, acesta este legat de Metoda producerii Perlei Strălucitoare. Cînd natura (esenţială) şi viaţa (eternă) se unesc în această stare confuză în cavitatea vitalităţii (de sub buric), cea mai mică lipsă de grijă din partea practicantului poate provoca ratarea reuşitei de a ţine pe cele două unite acolo; astfel, spiritul poate părăsi acest centru, iar acel cel mai preţios lucru s-ar putea risipi noaptea. Acesta ester momentul critic, cînd practicantul sau păstrează sau lezează viaţa (eternă). El ar trebui să fie hotărît să păstreze seninătatea cu orice preţ, concentrîndu-şi spiritul anume asupra acestei cavităţi, care este cel mai important lucru în acest moment al antrenamentului. Un nemuritor de pe vremuri spunea: Primul gînd agitant m-a aruncat în oceanul suferinţelor; acum primul gînd ajutător (mă salvează) trimiţîndu-mă pe celălalt mal (eliberator), fiindcă doar şi un singur gînd agitant provoacă rotirea cercului naşterilor şi a morţilor. Dacă practicantul îşi simte trupul rece şi expiră aer rece aceasta se datorează unui antrenament eronat, fără instrucţiuni de la maeştri competenţi. Această stare negativă provine de la întreruperea respiraţiei (vitale) interne care nu mai dă astfel sprijin spiritului, fixat în cavitatea vitalităţii (de sub buric), răcorind astfel focul intern din tan t'ienul inferior şi împiedicînd Lumina Elixirului să se manifeste. Această stare negativă mai este datorată şi altor cauze, dar principala este răcorirea tan t'ienului inferior. Tratatul Fa Chuh spune: Pentru a remedia această stare negativă trebuie concentrarea adevăratului foc intern care se face fixînd spiritul în tan t'ienul inferior, sursa respiraţiei foetale, încrucişîndu-ne ochii pentru a ne concentra astfel asupra cavităţii vitalităţii şi folosind foalele, de-a aduce în acţiune focul rapid. Ca rezultat al acestei concentrări focalizate, o masă de foc intern adevărat se va avînta în sus, făcînd ca lumina spirituală din ceaun să lumineze întregul trup ale cărui

Scanned with OKEN Scanner

patru elemente (vezi nota 3, începutul cap. 5) sînt astfel sublimate! Se va elimina astfel această stare malefică negativă şi se va reinstaura strălucirea Elixirului în cavitatea sa (de sub buric). Această cultivare a naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne) necesită o grijă constantă şi cea mai mică neatenţie poate eclipsa lumina internă şi risipi Elixirul, astfel că toate eforturile să fie inutile. **Sînt de asemenea meditatori care în mod greşit provoacă focul cel rău în ficat şi rinichi, care le stînjeneşte vederea, îi face să vadă dublu, să devină astigmatici,** să li se dilate pupilele, iar albul ochilor să li se înroşească. Dacă practicantul vrea să evite excitarea acestui foc rău, care poate duce la pierderea peste noapte a „preţiosului lucru", el ar trebui să ştie că necazul se datorează mîncării nesănătoase şi băuturilor cu toxine, gîndurilor şi dorinţelor perverse, **băilor fiebinţi** care risipesc căldura Elixirului şi focului (necontrolat) care usucă corpul. Aceasta are mai multe cauze, dar în principal rezultă din lipsa precauţiilor împotriva folosirii greşite a focului în timpul antrenamentului. De asemeni e posibil ca practicantul să aibă senzaţia de fierbinţeală la inimă, făcîndu-l să se simtă pîrjolit de sete şi să mănînce şi să bea excesiv. Dacă el nu reuşeşte să depăşească acest foc, „lucrul său foarte preţios" se va pierde noaptea. Practicantul ar trebui să ştie cum să rezolve această problemă. Dacă ea provine din foc în ficat şi rinichi, el ar trebui să practice metoda din cap. 5 pentru a o elimina. Dacă provine din foc în inimă sau de la mîncare şi băutură inadecvată, el ar trebui, în timp ce stă în meditaţie, să-şi imagineze în faţa lui o minge neagră sau un nor întunecat de mărimea unui punct, pe care ar trebui să-l adune cum se arată în cap. 7; el trebuie să se concentreze foarte tare asupra obiectului întunecat, să inspire aer proaspăt pentru a-l conduce în tan t'ienul inferior (de sub buric) şi să expire uşurel pentru a da afară focul intern cel rău care astfel va dispărea; abia atunci se va simţi bine şi uşor. Nu există un număr fix de inhalaţii pentru a conduce norul întunecat în abdomenul inferior şi de exhalaţii pentru a elimina focul cel rău, însă ele trebuie continuate pînă ce focul rău este complet stins. Aşa, practicantul va simţi mare confort, un spirit răbdător şi înalt şi fără pierdere de vitalitate.

(Î): Aţi vorbit despre respiraţia nemuritoare de patru ori împăturită care nu se face pe nas şi gură dar alchimic; dacă este aşa, atunci prin care canale trebuie ea să intre şi să iasă din corp?

(R): Dacă respiraţia (vitală) postnatală este folosită de vibraţiile din tan t'ienul inferior (de sub buric) vitalitatea prenatală va urca în timp ce respiraţia (vitală) postnatală va coborî şi viceversa; aceste urcuşuri şi coborîşuri alternate care fac 4 mişcări în sus şi în jos, nu sînt cauzate de respiraţia prin nas şi gură ci de respiraţia postnatală interioară care pleacă de la călcîie şi poarta mortală (la rădăcina penisului); aceasta este respiraţie (vitală) postnatală care, în timp ce urcă şi coboară, conduce vitalitatea prenatală în sus prin canalul de control (tu mo), în şira spinării) spre creier, şi de acolo în jos prin canalul de funcţii (jen mo) către cavitatea mortalităţii, adică urcuş şi coborîş al vitalităţii prenatale în aceste două canale principale. Astfel, aceste 4 mişcări ale vitalităţii prenatale şi ale respiraţiei (vitale) postnatale sînt independente faţă de respiraţia prin nas şi gură. Dacă respiraţia postnatală (vitală) nu e bine canalizată în urcuşul ei de la călcîie spre cap şi coborîşul ei de-acolo spre poarta mortalităţii, este mult mai bine de a nu practica

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

această metodă. Fiindcă dacă nasul şi gura sînt folosite pentru a respira la întîmplare la aceste nivel pe care l-aţi atins în alchimie, vitalitatea prenatală "va bombarda" centrul psihic din inimă, cu rezultantul că practicantul va deveniu uşor sărit, cîntînd şi dansînd, vorbind aiurea, recitînd versuri ciudate, amintind de lucruri obscure şi lăudîndu-se că a atins adevărul suprem neobservînd că toate acestea vin dintr-o conştiinţă care îi agită inima (casa focului) dizlocîndu-i spiritul din cavitatea lui originală (din centrul creierului), zgîlţîindu-i astfel creierul şi sistemul nervos, provocîndu-i astfel dezordine mentală; drept rezultat, el va plînge sau va rîde, simţindu-se trist sau fericit fără un motiv anume. Asta se datorează prezenţei vitalităţii în inimă care îi agită spiritul şi îl face atît de neliniştit încît el nu mai poate face antrenament spiritual. Toate acestea se datorează folosirii greşite a inspiraţiei şi expiraţiei prin nas şi gură (în practica alchimiei la acest stadiu). În această eventualitate, practicantul trebuie să caute instrucţiuni de la maeştri competenţi care îi vor explica faptul că respiraţia imortală începe de la călcîie şi de la poarta mortală, fără a trece prin nări şi gură. După primirea instrucţiunilor, el trebuie să practice respiraţia imortală de patru ori împăturită. Această tehnică macrocosmică trebuie practicată tot timpul şi fără întrerupere. Nu-i adevărat că nu poate fi predată altora, dar e adevărat că implică mari riscuri la persoane fără ghid. Pentru ilustrare, cînd inhalaţia mea imortală atinge cele două călcîie ea de fapt a părăsit cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao, între şi în spatele ochilor) spre medulla oblongata [vîrful lăţindu-se al corzii spinale care formează partea inferioară a creierului şi care controlează respiraţia, circulaţia etc.] care este legată cu cele două canale psihice ce pornesc de la călcîie. Inhalînd astfel, concentraţia mea se deplasează sincron din acea cavitate spre medulla oblongata, împingînd respiraţia (vitală) postnatală de la călcîie în traseul călcîielor (tung chung) la baza şirei spinării, şi de-acolo prin coloană pînă la spatele capului, atingînd apoi creierul (ni wan). Aceasta înfăţişează călcîiele drept rădăcina inspiraţiei nemuritoare. Cînd exhalarea mea nemuritoare se întoarce din medulla oblongata în cavitatea originală a spiritului (între şi în spatele ochilor) care e legată de cavitatea mortală (la baza penisului) concentraţia mea se mişcă sincron din medulla oblongata în sus, în cavitatea spiritului, conducînd respiraţia (vitală) postnatală (care atinsese creierul) în traseul trunchiului (tung ti) spre cavitatea originală a spiritului, iar de-acolo în jos (pe canalul jen mo), prin gît (şi piept înspre) cavitatea chiang kung (plexul solar) şi centrul tan t'ienului inferior, ajungînd la poarta mortală. Aceasta arată că cavitatea mortală este rădăcina exhalaţiei nemuritoare. Respiraţia (vitală) nemuritoare se va deplasa astfel în sus şi în jos, independent de respiraţia obişnuită prin nări sau gură, şi urcuşul şi coborîşul ei constant va pune în mişcare în timp vitalitatea prenatală astfel că, atunci cînd prima urcă, cea de-a doua coboară şi viceversa **ceea ce este funcţionare macrocosmică** ce va continua la nesfîrşit, fără pauză. Profesorul meu a spus: Cînd vei înţelege deplin această respiraţie nemuritoare vei atinge nemurirea.

(Î): Aţi spus că oamenii pasionali şi mîncăcioşi pot practica alchimia, că cei somnoroşi sau moleşiţi nu sînt potriviţi pentru a o practica şi că omul perfect este liber de vise. Care este metoda „încolăcirii trupului în cinci dragoni", care poate opri toate visele cît şi emisia nocturnă?

(R): Pofta poate fi învinsă pe durata celor 6 faze ale sublimării alchimice, care fac ca organul genital să se retragă. Mîncatul excesiv poate fi învins printr-o dietă vegetariană, însă practicantul e bine să se abţină de la cele 5 rădăcini picante (usturoi, trei feluri de ceapă şi praz), care sînt afrodisiace şi cresc producţia de fluid generativ. Însă somnolenţa, moleşeala este foarte greu de învins. De aceea, cei vechi au inventat o metodă de a sta continuu în meditaţie, pentru a nu dormi. Oamenii obişnuiţi în visele lor capătă sau pierd multe lucruri, ca de exemplu, bani, obiecte, dar cînd se trezesc, observă că totul a fost ireal; **dar cînd visează o emisie nocturnă, este totdeauna reală. De vreme ce pierderea fluidului generativ este dăunătoare,** de ce nu apelează ei la maeştri competenţi pentru instrucţie, pentru a cultiva natură (esenţială) şi viaţă (eternă)? Am văzut persoane oficiale corupte, care după ce au avut puterea pe mînă şi au adunat mare avere, n-au luat nimic cu ei la moarte; astfel, faima şi bogăţia sînt ca lucrurile din vis. Dar de ce apare emisia nocturnă chiar dacă nu există un vis corespunzător? **Cînd omul este treaz, conştiinţa lui este localizată în ochi, dar cînd doarme noaptea, este aşezată în abdomenul inferior** (creierul de jos – n.t.). Astfel că atunci cînd doarme, respiraţia lui deranjează toate cele 6 simţuri şi provoacă forţa generativă, care se va scurge; de aici emisia involuntară. Pentru a preveni această pierdere de fluid generativ, practicantul ar trebui, în timp ce este noaptea în pat, să-şi atingă palatul cu vîrful limbii, conducînd astfel spiritul în cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric), pentru a goli inima (casa focului) de toate gîndurile; apoi el ar trebui să inspire aer care (în forma sa vitală) va atinge tan t'ienul inferior, unde se va uni cu vitalitatea. Această unire a elementului apă (în burta de jos) şi foc (gonit din locul lui din inimă) **va da naştere la lungi şi subtile respiraţii, făcînd ca spiritul să îmbrăţişeze vitalitatea şi viceversa.** Practicantul se va bucura de un somn care pare să fie, dar care nu e în fond adînc, care este o odihnă automatică, stare în care, cum ar putea să existe emisii nocturne? Mai există o metodă numită „încolăcindu-şi corpul în cinci dragoni", care constă în a-ţi „compune capul" (adică de a-l aşeza într-o poziţie confortabilă); aplecînd corpul lateral şi apoi revenind, ca trupul lung şi răsucit al unui dragon care doarme, sau corpul încovrigat al unui cîine, îndoind un braţ sub formă de pernă, îndreptîndu-l pe celălalt pentru a pune o mînă pe burtă şi îndreptînd un picior, celălalt fiind îndoit. **Chiar înainte ca inima să se scufunde în somn, trebuie încrucişaţi ochii foarte tare pentru o concentrare focalizată asupra Marelui Vid, astfel că în condiţii de adîncă linişte şi pace, principiul vital se întoarce automat înapoi la sursă (sub buric),** respiraţia continuă normal, fiind astfel autoreglată, iar respiraţia (vitală) este adusă sub control. Această metodă de dormit goneşte toate visele, prevenind pierderea fluidului generativ. În caz de somnolenţă aleatorie, fără anularea întîi a respiraţiilor impure şi a gîndurilor agitante, atunci cînd adormim adînc, **respiraţia pozitivă din corp va fi complet subordonată contrapărţii ei negative, astfel că vom fi ca nişte morţi.** Asta pentru că nu ştim să reglăm respiraţia.

(Î): Într-o astfel de somnolenţă, poate practicantul să respire uşurel pentru a evita această somnolenţă?

Scanned with OKEN Scanner

(R): **El trebuie să-şi răreasc respiraţia** nu numai cînd este în pat, ci şi cînd meditează. Dar înainte trebuie să-ţi pună haine lejere, să expire aerul impur şi să inhaleze aer proaspăt pentru a-şi pune inima la odihnă. **El trebuie să adopte aceeaşi atitudine mentală ca atunci cînd doarme,** adică să nu audă şi să nu vadă nimic, să închidă gura şi să atingă palatul cu vîrful limbii. Să-şi golească mintea de toate gîndurile, să conducă spre în jos aerul inspirat şi să se abţină de a-şi mişca mîinile şi picioarele. **Apoi ar trebui să se concentreze în spirit (între şi în spatele ochilor) şi să-l conducă spre în jos în cavitatea vitalităţii (de sub buric) unde spirit şi vitalitate devin inseparabile,** ca un foc domol în sobă. Cu timpul, spiritul lui devine mai puternic şi el chiar va uita la un moment dat despre somn; vitalitatea lui va fi completă şi-l va determina să uite de mîncare; forţa lui generativă va fi întreagă, eliberîndu-l de dorinţe sexuale, determinînd ca trupul lui să fie puternic şi uşor; inima pură şi spirituală; vitalitatea lui va fi adevărată; spiritul perfect şi divin, astfel că el va intra pe Calea Nemuririi. **Această respiraţie de odihnă este mult mai avansată ca respiraţia foetală.**

(Î): Aţi spus că **roata legii (respiraţia imortală) se autoroteşte** şi că nu se roteşte dacă practicantul n-a primit instrucţiuni autentice de la maeştri competenţi. Îmi spuneţi vă rog de ce?

(R): Roata legii este autorotantă, dar de vreme ce **vitalitatea pozitivă nu poate de la sine să-şi părăsească propria cavitate (de sub buric)** pentru a se înălţa şi coborî (în orbita microcosmică), ea trebuie condusă de către respiraţia (vitală) postnatală de la călcîie şi poarta mortală, în canalele de control şi funcţie pentru a urca sus la **cap (cer)** şi-n jos, la **abdomenul inferior** (pămînt). Tehnica constă în a folosi respiraţia (vitală) (postnatală) pentru a pune în mişcare vitalitatea prenatală, astfel că roata legii să se poată învîrti de la sine. Pe la vreo 60 de ani, într-o zi, în timpul meditaţiei, am simţit ca şi cum ţînţari îmi umblau pe tot corpul, şi pe neaşteptate, centrul meu tan t'ien inferior (de sub buric) a devenit neobişnuit de fierbinte şi foarte relaxat, copleşindu-mă cu o mare bucurie. Brusc, organul sexual a devenit erect, iar vitalitatea mea prenatală a vibrat, făcînd ca organul genital să se retragă. Pentru că fără să-mi dau seama m-am abţinut de a slăbi „gheara" asupra acestei vitalităţi, aceasta a fost restrînsă de organul meu genital ca şi de a se uni cu ea. În această etapă vitalitatea părea să se scurgă, dar de fapt nu. **Apoi vitalitatea pozitivă a coborît şi s-a precipitat la baza coloanei pentru a urca încetişor. Simultan, canalele de funcţie şi control s-au deschis de la sine.** Eu imediat am practicat respiraţia nemuritoare prin călcîie şi magistrala trunchiului pentru a roti roata legii, iar rezultatul obţinut a fost atît de misterios, încît nici nu pot să-l descriu. Dacă studenţii nu primesc indicaţii, cum pot ei practica şi realiza această respiraţie nemuritoare de patru ori împăturită, care nu este făcută prin nas şi gură? Întrebarea e dacă vor găsi maeştri competenţi, dar cine îndrăzneşte să divulge Marele Tao, care este atît de profund? Eu am studiat şi practicat alchimia pînă la 73 de ani, iar acum mă încumet să o revelez în această carte, astfel ca elevii serioşi să poată înţelege corect, într-o perioadă de timp scurtă (Chao Pi Ch'en).

Scanned with OKEN Scanner

Cînd respirația (vitală) vibrează, iar organul genital este erect, practicantul să-şi preseze cavitățile dragonului şi tigrului cu degetele mijlocii (în centrul palmelor), să înalțe limba sus în palat, pentru a face o punte cu canalul de control, să privească în sus şi în stînga, să inspire pentru a ridica (vitalitatea) în regiunea creierului (ni wan) şi apoi să expire pentru a o coborî la poarta mortalității (de la rădăcina penisului). **După mai multe astfel de suişuri şi coborîşuri, organul genital se va retracta. Aşa se adună forța generativă şi vitalitatea. De-a aduna vitalitatea este de-a-i asigura libera circulație, iar de-a aduna forța generativă este de-a o ține în rezervă pentru purificare. Făcînd astfel, practicantul îşi asigură viață lungă.** Forța generativă ar trebui stocată deplin cu scopul de-a ne proteja împotriva pierderii „lucrului prețios" noaptea (prin emisii nocturne). Pentru a realiza aceasta, practicantul ar trebui să-şi pună palma stîngă peste cea dreaptă, îndoind cele două degete mijlocii cu scopul a presa asupra cavităților dragonului şi tigrului (din centrul palmelor); să urce limba la palat pentru a face o punte spre canalul de control; apoi să inspire pentru a urca vitalitatea şi să expire pentru a o coborî., astfel ca să prevină scurgerea fluidului generativ. Aceasta este metoda de a ține forța generativă şi vitalitatea. Capitolul 9 ne învață să transmutăm forța generativă şi vitalitatea în Sămînță Nemuritoare, dar, pînă ce aceasta se maturizează, tinde să vibreze noaptea şi să se risipească de la sine, chiar fără gînduri sau vise. În această etapă practicantul trebuie să fie foarte grijuliu. Cum să evite emisiile nocturne? El trebuie să urmeze metoda predată în acest capitol, pentru a preveni pierderea „lucrului prețios" în somn. **Dacă el a dat naştere mai înainte la gînduri perverse, în timp ce aduna forța generativă, la dorințe sexuale cînd vedea femei frumoase sau la perturbări legate de o vorbire licențioasă, excitarea organului sexual indică faptul că el va pierde „lucrul prețios"noaptea,** chiar fără gînduri în visul său. Dacă nu practică metoda descrisă pentru oprirea emisiei nocturne, el va ajunge la regrete. Unul dintre elevii mei, care avea 70 de ani, a venit la mine plîngînd şi spunînd: Am învins toate dificultățile din practica mea, dar noaptea trecută n-am putut opri scurgerea principiului pozitiv; vreți, vă rog, să mă învățați ce să fac să nu se mai repete? Eu i-am răspuns: **dacă reîncepi antrenamentul de la prima etapă (cap. 1), pentru a remedia această pierdere, încă vei putea avea succes mai tîrziu, dar dacă nu reporneşti iarăşi şi iarăşi, te vei întoarce acasă şi vei aştepta să vină moartea, pentru că nu există altă metodă.** Cînd ți-am dat intrucțiuni, ți-am spus că dacă organul genital tremură, vibrează, trebuie să te fereşti împotriva pierderii principiului pozitiv noaptea, şi de urgență să practici etapa a 10-a (dată în acest capitol) pentru a aduna vitalitate. Dacă n-ai făcut aşa cum ți-am spus şi acum ai pierdut principiul pozitiv poți doar să te ocărăşti singur. El a răspuns: organul meu genital a fost excitat şi a vibrat în acea zi, iar eu am intenționat să practic pasul al 10-lea în acea seară, dar, pentru că fusesem ocupat cu treburile casei toată ziua, am uitat totul noaptea; aceasta a fost cauza necazului. Eu i-am răspuns: Ai ajuns deja în al 70-lea an de viață dar îți nesocoteşti natura ta (esențială) şi viața ta (eternă), pentru a rezolva treburi ale casei. **De-acum încolo, în fiecare**

Scanned with OKEN Scanner

dimineaţă şi seară trebuie să te antrenezi asiduu, cu mintea pusă la odihnă în timpul şederii tale, şi să uiţi totul despre treburile menajere. **Apoi concentrează-ţi cei doi ochi foarte tare asupra centrului tan t'ien inferior (de sub buric) şi respiră adînc, astfel ca respiraţia să atingă acel centru. Dacă faci asta timp de o sută de zile tan t'ienul tău va deveni fierbinte, ochii tăi vor scînteia lumină şi vei auzi ca un vînt bătînd în urechile tale; astfel vei fi restabilit iarăşi principiul pozitiv ce fusese dispersat.** Va trebui apoi să practici orbitarea microcosmică (rotind roata legii) pentru a repara stricăciunea, făcînd asta cu fineţe, ca să eviţi excese, stresuri. Dacă te antrenezi astfel, cu siguranţă vei produce Sămînţa Imortalităţii care totuşi, înainte de a atinge maturitatea, tinde să excite şi să vibreze organul sexual, fără anunţ prealabil. **În fiecare seară, înainte de culcare, relaxează-ţi inima şi stai în meditaţie.** Localizează întîi cavitatea dragonului, îndoind degetul mijlociu al mîinii stîngi, **iar acolo unde atinge palma stîngă este acea cavitate care este vie şi este unită cu inima şi abdomenul inferior printr-un canal (arteră) ce trece prin încheietura mîinii stîngi.** Apoi localizează cavitatea tigrului, îndoind degetul mijlociu al mîinii drepte, iar acolo unde atinge palma dreaptă este acea cavitate care de asemeni este unită cu inima şi abdomenul inferior printr-un canal (venă) ce trece prin încheietura mîinii drepte. Acum pune palma dreaptă peste cea stîngă, apăsînd degetul mijlociu drept pe cavitatea dragonului (din palma stîngă), şi degetul mijlociu stîng pe cavitatea tigrului (în palma dreaptă), blocînd astfel ambele cavităţi. Retrage înăuntru organul genital, închide gura, atinge palatul cu limba, inspiră prin nări, ridicînd ochii dinspre stînga spre în sus, apoi expiră, coborînd şi ochii pentru a privi în jos. Asta înseamnă a roti ochii pentru a conduce respiraţia (vitală) în sus şi în jos în nări. După rotirea ochilor în sus şi în jos de 9 ori, odihniţi-vă puţin şi apoi retrageţi organul genital ca mai înainte. Repetaţi acelaşi exerciţiu a doua, a treia şi a patra oară, pentru a completa 36 de rotaţii ale ochilor, blocînd canalele forţelor generative şi vitale (la poarta mortală de la baza penisului). Avînd astfel prevenite emisiile nocturne, practicaţi orbitarea microcosmică pentru a repara toate deficienţele. **Cînd forţele generative şi vitale sînt în întregime restabilite, vitalitatea prenatală încearcă să scape, să fugă prin anus, făcîndu-vă să produceţi vînturi în mod repetat.** Dacă acestea sînt gaze din stomac şi intestine, provenind din mîncare şi băutură, e bine să le lăsăm să scape prin anus, **dar dacă este vitalitate prenatală, e foarte important s-o oprim.** Tratatul Fa Chuch spune: cuplaţi cavităţile dragonului şi tigrului (cum s-a spus mai sus), ridicaţi limba la palat pentru a cupla canalele de control şi funcţie, **contractaţi anusul, şi priviţi în sus şi în jos pentru a conduce respiraţia (vitală) (în sus şi în jos) în canalul nazal de 7 ori. Acest exerciţiu va reţine şi împrăştia vitalitatea prenatală în toate părţile corpului pentru a-l fortifica.** Asfel tendinţa de a da vînturi se va reduce complet. Dacă vă supără faptul că trebuie să mergeţi mai des la baie, care e la o oarecare distanţă de camera dvs., metoda optimă este de a cupla cavităţile dragonului şi tigrului (din palmă), de-a atinge palatul cu limba, **de a contracta anusul,** de a privi în sus şi în jos pentru a conduce respiraţia (vitală) (în sus şi în jos) în nas, a contracta canalele de eliminare (a urinei şi excrementelor), scăpînd astfel de supărări. Precauţia de mai sus este pentru **a preveni pierderea**

Scanned with OKEN Scanner

vitalității fără de care sămînța spirituală nu se poate dezvolta. Dacă sămînța spirituală are defecțiuni, cum veți putea stinge focul cînd trebuie oprit? Dacă focul nu poate fi oprit la acest nivel, va fi imposibil să treceți prin Marea Poartă (a cavității originare a spiritului din centrul creierului). Dacă această transcendență nu este obținută, va fi imposibil să opriți pierderea de vitalitate și să retractați organul genital. Dacă e așa, cum se poate dezvolta Sămînța Nemuritoare? Fără Sămînța Nemuritoare cum se poate dezvolta Fătul Nemuritor? Fără Făt Nemuritor cum puteți părăsi corpul prin Poarta Cerească (deschiderea lui Brahma din vîrful craniului) pentru a deveni un Nemuritor Ceresc (T'ien Hsien)? Profesorii mei Liao Jan și Liao K'ung spuneau: **Adevăratul Tao înseamnă doar spirit și vitalitate.** Cultivarea vitalității este negativă și a spiritului este pozitivă. Cînd ambele negativ și pozitiv se unesc în una, aceasta de pe urmă produce **Spirit Pozitiv care se poate manifesta în formă trupească vizibilă altora, în vreme ce spiritul negativ nu se poate manifesta vizibil.** Cele 10 etape învățate pînă aici constau în **unirea spiritului cu vitalitatea pentru a produce Sămînța Nemuritoare.** De aceea, dacă vitalitatea prenatală se pierde noaptea, cum poate fi produsă Sămînța Nemuritoare? Dacă organul genital nu este excitat, vitalitatea nu se va pierde, dar cînd este excitat și freamătă de la sine, sigur se va produce în somn emisia nocturnă. **Deci,înainte de a adormi, ar fi bine să blocați cavitățile dragonului și tigrului din cele două palme** și să faceți exercițiul pe care vi l-am explicat. **Acumularea în cantitate adecvată a forțelor generative și vitale conduce automat la stadiul în care focul nu mai este necesar și trebuie oprit** (nemaireglînd respirația) pentru a produce agentul alchimic macrocosmic necesar Transcendenței. Cînd ați atins acest stadiu, practica (rotirii roții legii sau) tehnica orbitei microcosmice (hsiao chou t'ien) nu mai este necesară. Cei de demult menționează de asemeni pierderea vitalității pozitive provocate de imposibilitatea opririi focului pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic, dar în cazul dvs., organul genital este excitat și scuturat de **focul cel rău (al pasiunilor)** datorat lipsei de vitalitate și slăbiciunii agentului alchimic; dacă nu adunați mai multă vitalitate și nu blocați canalul de scurgere a fluidului generativ, nu puteți împiedica pierderea Principiului Pozitiv. Studenții trebuie să mediteze asupra tuturor acestor lucruri. Cînd forța generativă este completă și Elixirul matur, organul genital nu se va mai dilata, nu va mai vibra și se va retrage. **Dacă focul nu este oprit cînd nu mai este necesar, el provoacă emisie nocturnă.** Aceste două stări diferite trebuie clar înțelese de către toți practicanții. Metoda de mai sus pentru adunarea forțelor generative și vitale are scopul de a produce Sămînța Nemuritoare. Cînd este produsă o cantitatea suficientă din aceste forțe nu vom mai avea emisii nocturne **și nici pierdere de vitalitate prin anus,** care nu trebuie confundată cu vînturi obișnuite. Dacă totuși vitalitatea s-a produs, practicantul trebuie să blocheze centrele dragonului și tigrului (din palme), cum am explicat deja, să ridice limba la palat pentru a o uni cu canalul de control, **să conducă respirația (vitală) înăuntru și în afară, în timp ce ochii sînt rotiți pentru a împinge vitalitatea în sus pe coloană și în jos prin partea din față a corpului.** Acest exercițiu, făcut de 7 ori, va devia vitalitatea de la anus, care se va împrăștia în toate părțile organismului pentru a-l revigora. Dacă simte nevoia imperioasă de a merge la

Scanned with OKEN Scanner

toaletă, practicantul să contracte anusul şi să aştepte jumătate de zi înainte de a merge la toaletă, pentru a împiedica pierderea vitalităţii, astfel ca aceasta să se poată întoarce la sursă (sub buric), iar Sămînţa Nemuritoare să se poată forma. Aceasta este metoda adunării vitalităţii prenatale, pentru a o putea întoarce la cavitatea ei (de sub buric) şi a forma Sămînţa Imortală. Fratele meu mai bătrîn Chao K'uei I spunea:

„Cînd vitalitatea se risipeşte datorită trezirii şi freamătului penisului,
Ar trebui întoarsă înapoi la centru ei pentru a întări organismul
Nici o metodă de a realiza natura esenţială
Nu poate sări peste şi spirit şi vitalitate".

Profesorul Liu Ming Jui spunea:

„Cînd savuraţi gustul primăverii
Păziţi-vă de riscuri asupra trupului
Blocînd cavităţile dragonului şi ale tigrului
Pînă ce Sămînţa Nemuritoare traversează Marea Barieră".

Maestrul P'eng Mou Chang spunea:

„Conduceţi către cap vitalitatea vibratoare
Şi rotiţi-vă ochii pentru a controla respiraţia (vitală)
Cu scopul cultivării Sămînţei Nemuritoare zi
Şi noapte astfel ca ea să iradieze lumină din interiorul creierului".

(Î): Am ascultat învăţăturile dvs. despre cei 10 paşi (capitolele 1 pînă la 10), dar cînd organul meu genital s-a dilatat şi a vibrat, în ciuda blocării scurgerii forţelor generative şi vitale, prin rotirea ochilor pentru a conduce respiraţia înăuntru şi înafară în cele patru etape de cîte 9 fiecare, n-am reuşit să opresc emisia nocturnă. Care este motivul?

(R): Agentul extern pe care l-ai adunat este unul fals şi iluzoriu, generat de gînduri aiurea; de-aici, emisia nocturnă. Acest agent iluzoriu este fluidul generativ care conţine focul cel rău, ce se dezvoltă cînd este provocat de forţa vitală. Organul genital vibrează cînd forţele generative şi vitale vibrează, făcînd ca acest foc rău să usuce testiculele, dilatînd astfel traiectul generativ pentru a pierdere aiurea Principiul Pozitiv. Aţi folosit greşit acest fluid generativ, **care nu poate fi transmutat în Sămînţă Nemuritoare cînd conţine focul rău** (al pasiunii) şi nu poate fi folosit pentru producerea agentului macrocosmic; maximum ce se poate realiza este o îmbunătăţire a sănătăţii, înlăturînd toate slăbiciunile. **Metoda corectă constă în folosirea vitalităţii prenatale, care nu e produsă de gînduri rele şi care doar ea poate fi transmutată în Sămînţă Nemuritoare, pentru a trece prin Marea Barieră (sau Poartă) din cavitatea originară a spiritului.**

(Î): Ne-aţi învăţat să presăm degetele mijlocii pe cavităţile dragonului şi tigrului (din palmă), să ridicăm limba spre palat, să ne concentrăm atent pentru a „strînge" organul genital conducînd respiraţia înăuntru şi în afară prin nări şi rotind ochii în sus şi în jos pentru a bloca conducta ce descarcă forţa generativă, dar nu cred că centrele palmelor şi inspiraţiile şi expiraţiile sînt legate cu acel canal şi mă întreb cum poate fi blocat pentru a preveni emisia nocturnă. Vreţi să ne explicaţi în detaliu?

Scanned with OKEN Scanner

(R): **Canalele ce aduc sînge şi forţă vitală spre centrele palmelor pornesc de la inimă. Canalul care aduce vitalitate la mîna stîngă este o arteră (numită) dragonul;** vitalitatea prenatală venind de la inimă trece prin încheietura mîinii şi aduce sînge către centrul palmei stîngi, care este cavitatea dragonului. **Canalul ce aduce sînge şi vitalitate de la ventriculul drept al inimii este o venă legată de traiectul testiculelor şi nervul inhibitor;** de aici, centrul palmei drepte este cavitatea tigrului. Cînd cavităţile dragonului şi tigrului sînt presate cu degetele mijlocii, cele două canale spre inimă şi abdomenul inferior sînt blocate, iar trecerea lor prin încheieturilor mîinilor este închisă. **Inima este sediul naturii (esenţiale), care se manifestă prin ochi, în timp ce abdomenul inferior este sediul vieţii, care se manifestă prin organul genital.** În practica dvs. de a micşora şi retrage organul genital, cînd inspiraţi prin nas, urcaţi efectiv respiraţia vitală, rotind ochii în sus pornind de la jos stînga, iar cînd expiraţi, coborîţi respiraţia vitală rotind ochii în jos din sus dreapta. Dvs. trebuie să înţelegeţi că, **de vreme ce inima este conectată cu cei doi ochi, acest exerciţiu în 4 ori 9 faze de rotaţie completă fiecare, determină ca vitalitatea din inimă să restrîngă vitalitatea din cavitatea tigrului cînd vă uitaţi în sus pentru a roti ochii şi să închidă traiectul genital în timp ce vă uitaţi în sus??! pentru a ridica respiraţia vitală.** Făcînd astfel, cum se poate pierde principiul pozitiv?

(Î): Cînd inima este excitată făcînd penisul să treacă brusc în erecţie, se datorează aceasta dilatării şi vibraţiei rădăcinii genitale?

(R): Nu, pentru că rădăcina genitală se dilată şi vibrează într-o stare de fără-gînduri şi inconştienţă. Aceasta se datorează vitalităţii din scrot, care excită testiculele şi lărgeşte traiectul prin care trece fluidul generativ. Dacă nu practicaţi pasul 10 (descris în acest capitol), care constă în contractarea porţii genitale, nu veţi observa emisia nocturnă, care va continua anulînd astfel orice progres anterior; şi asta tot datorită neglijenţei dvs. **Cît despre erecţia penisului în absenţa gîndurilor (perverse) aceasta se datorează manifestării principiului pozitiv la ora tsu a vieţii (11 p.m. – 1 a.m.)** cînd ar trebui să profitaţi şi să practicaţi cele două faze (de urcuş şi coborîş în orbita microcosmică) pentru a aduna agentul alchimic (cum am explicat mai devreme). Astfel, **să nu confundaţi dilatarea şi vibraţia rădăcinii genitale, cu erecţia penisului, pentru că nu au nimic în comun.** Aţi spus că agentul alchimic nu poate fi adunat dacă rădăcina genitală nu se dilată şi nu freamătă la ora tsu a vieţii. Cred că aceasta din urmă face astfel cînd vitalitatea vibrează în tan t'ienul inferior (de sub buric) şi că, dacă nu e întoarsă înapoi, vor fi emisii nocturne de vitalitate pozitivă. Vreţi să mă învăţaţi ce să fac?

(R): În meditaţia dvs., cînd atingeţi pacea adîncă, mecanismul intern brusc se dilată şi freamătă în absenţa gîndurilor rele, care agită inima cea pasionată. Aceasta se datorează vibraţiei vitalităţii în centrul tan t'ienului inferior (de sub buric) în ciuda absenţei gîndurilor. Dacă practicantul nu recunoaşte această vitalitate vibrantă, nu va realiza nimic. Cînd aceasta se întîmplă, să practice cele 10 etape (cap. 1 pînă la 10) pentru a întoarce înapoi vitalitatea cu scopul de primi Sămînţa Nemuritoare. **Saltul său de la planul muritor către cel sfînt va fi posibil printr-o justă folosire a acestei „zbînţuite" vitalităţi care, în cazul contactului sexual generează urmaşi. Toate lucrurile din lume sînt la fel reproduse prin**

Scanned with OKEN Scanner

această forţă vitală vibrantă. Şi de asemeni, alchimistul o foloseşte pentru a produce Sămînţa Nemuritoare. Profesorii mei spuneau: **Nemurirea nu poate fi cultivată sau atinsă dacă nu vibrează vitalitatea sexuală.** Dar ereticii nu ştiu metoda folosirii acestei vitalităţi. Vechii maeştri aşteptau această vibraţie şi, în loc să se gîndească la ea, practicau imediat cele două faze ale urcuşului şi coborîşului (după cum am spus mai devreme); **inspirînd şi expirînd ei aduceau vitalitatea înapoi, pentru a produce şi hrăni Sămînţa Nemuritoare;** aceasta este metoda opririi emisiei nocturne pentru a prelungi viaţa. Toate aceste n-au nimic de-a face cu dorinţele sexuale. Totuşi, dacă daţi naştere poftelor şi dorinţelor pe timpul practicii alchimice, veţi face o foarte, foarte gravă greşeală, iar eu nu vă voi accepta ca discipoli. **Cînd vitalitatea vibrează, dacă practicantul, din prea multă preţuire de sine, dă naştere dorinţei sexuale, el pur şi simplu îşi apropie sfîrşitul vieţii.**

(Î): Am văzut mulţi bătrîni şi tineri bolnăvicioşi, murind prematur dintr-o prea mare preţuire de sine (autoapreciere). Este vreo metodă de a evita o astfel de moarte prematură?

(R): Cînd organul genital se dilată şi freamătă, unii oameni în vîrstă, în mod greşit, dau naştere dorinţei sexuale şi se bucură de contacte sexuale. **Dacă se îmbolnăvesc datorită vremii sau a alimentaţiei rele, nimic din trupurile lor nu le susţine spiritul şi vitalitatea** în declin şi nu le opreşte scurgerea fluidului generativ. Aceasta este cauza morţii lor timpurii. Majoritatea tinerilor spun că sînt tineri şi puternici şi că moartea este foarte departe; de aceea lasă forţele lor generative şi vitale să se scurgă, pînă ce se epuizează, iar sănătatea păleşte; cum pot ei atunci să evite moartea prematură? Cei mai în vîrstă, care sînt mai slabi, ar trebui să folosească „scularea" vitalităţii, pentru a acţiona imediat, chiar înainte de gonirea gîndurilor perverse. Ei trebuie să se concentreze asupra porţii mortale (de la baza penisului) şi să inspire pentru a ridica (forţa vitală de-acolo) pînă la (cavitatea tan t'ienului inferior care este) la 1,3 inch sub buric (aprox. 3 cm), să facă o mică pauză, apoi să se concentreze asupra centrului chiang kung (sau plexul solar), iar apoi să expire pentru a coborî forţa vitală spre cavitatea vitalităţii (de sub buric). **De-acolo, vitalitatea pozitivă se va răspîndi în întregul organism, omorînd orice dorinţă sexuală.** Acest exerciţiu trebuie repetat pînă ce organul genital se strînge. Dacă ei se antrenează astfel, unde să mai rămînă dorinţe pentru actul sexual?

Cap. 11 – Conducînd elixirul nemuririi în ceaun

(1) „Cînd Fătul Spiritual este format de către mingea de foc
O lumină albă din inimă iluminează toate
Lucrurile, şi o mare rază de lumină aurie apare.
Cînd toate canalele au fost curăţate, agentul macrocosmic este gata"

(2) „Perla cea strălucitoare luminează creierul
Făcînd în nouă rînduri Elixirul
Cînd doar o picătură coboară jos în burtă,
Îţi poţi da seama că există Nemuritori pe pămînt"

Scanned with OKEN Scanner

Aceste versuri tratează despre forţa generativă, vitalitate şi spirit care, după sublimare, se adună în creier unde, sub o constantă presiune din partea vitalităţii şi a spiritului prenatal, vor produce în timp ambrozia (kan lu). Aceasta, curgînd în gură, devine un lichid (saliva) care, înghiţit, produce „sunete" în abdomen. Această ambrozie produce şi hrăneşte Sămînţa Nemuritoare în tan t'ienul inferior (de sub buric) de unde radiază, luminînd inima. **Lumina revelează formarea Sămînţei Nemuritoare** cînd întreaga respiraţie (pare să) înceteze, iar pulsul să se oprească. Această realizare **se datorează în principal condiţiei de adîncă pace şi linişte** care contribuie la producerea Sămînţei Nemuritoare. Cultivarea imortalităţii nu trece dincolo de spirit şi de vitalitate. **Spiritul conduce la realizarea naturii (esenţiale), iar vitalitatea la realizarea vieţii (eterne).** Spiritul vine din sublimarea vitalităţii, iar vitalitatea din purificarea forţei generative. Pentru a deveni Nemuritor este foarte important să sublimăm forţa generativă, iar cînd rafinata vitalitate este deplină, ea se va manifesta. Dacă vitalitatea este folosită pentru a hrăni forţa generativă, aceasta din urmă, cînd este completă, va produce Sămînţa Nemuritoare. Toate scrierile taoiste, în ciuda diferenţelor inerente, nu trec de natura (esenţială) şi de viaţa (eternă). Orice alte discuţii duc la speculaţii, dezamăgind şi îndrumînd greşit ignorantul. Puteţi spune orice, dar dacă nu ştiţi secretele transformării forţei generative în vitalitate, vitalităţii în spirit şi reîntoarcerii spiritului în Marea Goliciune, Marele Vid, dvs. doar veţi formula erezii. Dacă vreţi să atingeţi Nemurirea, trebuie să începeţi cu cultivarea naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne) care sigur vă vor conduce la atingerea ţelului. **Acest spirit este** ceea ce cele 6 prime etape (cap.1 - 6) vă învaţă să realizaţi, **adică adevărata lumină a naturii (esenţiale)** în cultivarea atît a naturii cît şi a vieţii; **această lumină este spirit.** Cît despre **lumina vitalităţii,** este ceea ce cele 6 următoare etape (cap. 7 - 12) ne învaţă să realizăm, este lumina vieţii (eterne), în cultivarea atît a naturii cît şi a vieţii; **această lumină este vitalitate în forţa generativă. Uniunea spiritului şi a vitalităţii produce Sămînţa Nemuritoare, aşa cum o revelează lumina albă din inimă, lumini clipind în cap, mormăitul dragonului şi răcnetul tigrului în urechi.** Dacă lumina ambroziei nu este deplină şi strălucitoare, aste se datorează lipsei instrucţiei de la un maestru. În acest caz, focul intern trebuie adunat şi urcat pentru a produce foc spiritual care va emite Lumina de Aur, iar atunci lumina ambroziei va fi deplină şi strălucitoare. Însă nu trebuie să adunaţi şi să urcaţi foc la această etapă prea mult timp, pentru că poate da agitaţie, zăpăceală. **Dacă Sămînţa Nemuritoare este deplin dezvoltată, se va manifesta lumina aurie;** dacă nu, este încă necesar antrenament (după cum urmează): **zilnic stînd în meditaţie, practicantul să-şi încrucişeze ochii pentru a se concentra asupra şi a conduce spiritul şi vitalitatea în tan t'ienul inferior (de sub buric) cu scopul de a produce şi hrăni Sămînţa Nemuritoare. Cînd aceasta din urmă este produsă, practicantul va simţi ca şi cum vîrful capului său ar fi ridicat, luat; mormăitul dragonului şi răgetul tigrului se aud în urechile lui (1)** [răgetul tigrului auzit în urechea stîngă revelă deplinătatea vitalităţii, iar mormăitul dragonului în urechea dreaptă revelă deplinătatea forţei generative]; **corpul său pluteşte pe nori şi doare peste tot; el se ridică în spaţiu şi călătoreşte călare**

Scanned with OKEN Scanner

pe vînt, însoţit de senzaţia unei nesfîrşite binecuvîntări. El va simţi apoi ca şi cum faţa i-ar fi acoperită cu o pînză de păianjen sau ca şi cum i-ar umbla ţînţari pe faţă, de sus de pe frunte în jos spre nas, în ochi,obraji, fălci, dinţi şi gură, provocînd o secreţie continuă de salivă, care nu poate fi înghiţită (într-o singură înghiţitură). Lui acum nu-i vine să deschidă gura sau să-şi mişte corpul, intrînd astfel într-o stare de indistincţie în care nimic nu pare să mai existe, chiar însuşi corpul său e de negăsit, respiraţia (pare) să se fi oprit, iar pulsul (pare) să nu mai bată. Vitalitatea e complet dezvoltată şi hrănăşte Sămînţa Nemuritoare. De aceea se spune: **„Deplinătatea vitalităţii face practicantul să uite de mîncare". La acest nivel, dacă el continuă să mănînce, principiul negativ va rămîne, iar principiul pozitiv nu va fi pur, adevărat şi îi va provoca apetitul.** Drept rezultat, Sămînţa Nemuritoare nu se poate forma, datorită vitalităţii deficiente. **Practicantul trebuie să se antreneze pînă ce obţine pace, linişte şi radianţă a spiritului său care, cînd este deplin, îl va face să uite de somn. Cînd vitalitatea sa este deplin dezvoltată şi-i permite să se dispenseze de mîncare,** el atinge stadiul de linişte şi radianţă continuă în care respiraţia (pare) să se oprească **şi o lumină aurie masivă să se manifeste,** toate discriminările se opresc, înaintea realizării perfectei seninătăţi. Această realizare este revelată de lumina lunii, apărînd în frunte, care va rămîne constant acolo, dacă el este hotărît să stea ferm asupra cavităţii originare a spiritului (între şi în spatele ochilor), în vreme ce **apar scînteieri între sprîncene; ambele manifestări anunţă maturitatea Sămînţei Nemuritoare.** De aici încolo practicantul trebuie să se păzească împotriva risipirii vitalităţii, cu scopul de-a o menţine în corp, pentru a hrăni şi dezvolta Sămînţa Nemuritoare. Pe durata creşterii şi dezvoltării Sămînţei, trebuie evitate următoarele 10 excese: (1) mers pe jos excesiv care deranjează nervii; (2) stat în picioare – oasele; (3) stînd jos – sîngele; (4) dormind – vasele sangvine; (5) ascultînd - forţa generativă; (6) privind (la lucruri) – spiritul; (7) vorbind – respiraţia; (8) gîndind – stomacul; (9) plăcerea sexuală – viaţa; (10) mîncatul – inima. Pe scurt, el trebuie să evite toate excesele care sînt foarte dăunătoare. Pe timpul meditaţiei, practicantul trebuie ca niciodată să: (1) nu dea frîu liber gîndurilor, care determină focul (intern) să izbucnească. (2) să nu-şi scadă concentrarea, pentru a evita „răcirea" focului (intern).(3)să nu privească la obiecte exterioare, fiindcă **spiritul vagabondează acolo, jenînd astfel sufletul incorporeal (hun). (4)să nu asculte sunete din exterior, pentru că acestea epuizează forţa generativă şi lezează astfel sufletul corporeal (p'o).** (5)să nu respire repejor, căci astfel de respiraţii se dispersează uşor şi nu pot fi reglate; şi (6) să nu-şi întrerupă ritmul respirator, fiindcă oprirea lui abruptă îl va face slab, atunci cînd reluăm ritmul, iar cînd se opreşte brusc din respirat, el îşi „răcoreşte" respiraţia (vitală), iar atunci cînd reîncepe să respire brusc, îşi „înfierbîntă" respiraţia (vitală), avariind Sămînţa Nemuritoare. Dacă nu este atent la toate acestea, nu va obţine nimic. Astfel, cînd apar gînduri, practicantul trebuie să-şi folosească focul intern care izbucnise, pentru a roti roata legii (adică de a-l ghida în orbita microcosmică) pentru a goni aceste gînduri, dar ar trebui să n-o rotească atunci cînd o slabă concentrare „a răcit" focul intern, pentru a nu „răni" Sămînţa Nemuritoare. **Ochii lui nu trebui să privească la lucruri, ci să fie**

Scanned with OKEN Scanner

închişi şi întorşi spre înapoi, pentru a vedea lumina albă ce apare între ei; aceasta este o „vedere" corectă. Dacă el este agitat de la informaţii primite de la simţuri, şi îşi deschide ochii pentru a privi spre în afară, spiritul şi concentraţia lui vor slăbi, producînd daune Sămînţei Nemuritoare. Urechile lui n-ar trebui să asculte sunete şi voci venite din exterior, pentru că dacă auzul îi este tulburat nu doar inima şi trupul îi vor fi de asemenea tulburate, ci va fi afectată şi Sămînţa Nemuritoare şi se va risipi. El nu trebuie să fe nerăbdător privitor la formarea Sămînţei Nemuritoare, pentru că nerăbdarea îi va agita inima şi va împiedica Sămînţa să se dezvolte. Antrenamentul lui trebuie să aibă un curs obişnuit, adică nici neglijat dar nici exagerat şi accentuat. **Conştienţa sa de spirit în cavitatea vitalităţii (de sub buric) nu trebuie crescută de gîndul de a o ţine acolo,** pentru că doar dacă respiră natural tot timpul, el nu va atinge niciodată starea de indistincţie. În această etapă, organul său genital se va retrage, dar cînd rădăcina (baza) sa se dilată şi vibrează, practicantul va lua aceasta în mod greşit ca indicînd formarea Sămînţei Nemuritoare. Dacă sămînţa este matură, el ar trebui să oprească focul intern pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic; **dacă nu este (matură), el ar trebui să profite de această vibraţie a vitalităţii, pentru a roti roata legii (adică orbita microcosmică) cu scopul de a hrăni acea Sămînţă.** Există o metodă de a şti dacă Sămînţa Nemuritoare este matură sau nu, care constă în a pune o lampă cu ulei în faţa practicantului, ai cărui ochi trebuie să vegheze asupra flăcării, rotindu-i în acelaşi timp de la stînga la dreapta de 9 ori, după care să-i închidă. **Dacă o lumină mare, ca a lunii, apare între ei, la fel de luminoasă ca fulgerul, care nici nu creşte nici nu se contractă, Sămînţa Nemuritoare este matură.** Dacă vede un cerc al cărui centru este obscur iar marginea strălucitoare, sămînţa este imatură; în această eventualitate mai trebuie antrenament. Metoda de mai sus este **de a ridica focul intern pentru a trezi focul spiritual, astfel ca să apară lumina aurie.** Nu trebuie practicată prea des, pentru a nu apărea aiureală şi risipă de vitalitate care radiază, fiindcă **scopul practicii este să înţelegem această vitalitate prenatală (s-o realizăm) şi de asemenea să înţelegem manifestarea acestei lumini care este spirit stînd între (şi în spatele) celor doi ochi.** Asta pentru că scopul final al miilor de metode de practică nu este mai presus de realizarea şi a vitalităţii şi a spiritului. Pe timpul meditaţiei, sub îndrumarea maeştrilor mei Liao Jen şi Liao K'ung am practicat cele 10 etape de **construire a forţelor generative şi vitale în cantităţi suficiente pentru a transmuta apoi forţa generativă în forma ei prenatală de vitalitate cu scopul de a produce Sămînţa Nemuritoare. În timpul fiecărei rutine zilnice, îmi încrucişam puternic ochii pentru a mă concentra asupra abdomenului inferior, pînă ce am simţit ca ceva dureros pe faţă, ca o pînză de păianjen acoperind-o, sau un roi de ţînţari mergîndu-mi pe faţă; aceasta arăta că vitalitatea prenatală ajunsese în toate părţile trupului meu. Mîrîitul dragonului şi răcnetul tigrului erau în urechile mele, iar în gură aveam mai multă salivă adunată decît poate fi înghiţită (într-o singură înghiţitură). Apoi deodată m-am scufundat într-o stare de indistincţie în care conştiinţa şi conştienţa mea faţă de lucruri păreau să fi dispărut. Trupul meu părea că se vîntură pe coame de nori (vezi filmul Călătorie spre Soare-Apune cu**

Scanned with OKEN Scanner

Regele Maimuță și Gwan Yin – n.t.). Aceasta revela vitalitatea prenatală ce a hrănit și dezvoltat Sămînța Nemuritoare. Această sămînță este imatură dacă conține respirație negativă și matură dacă nu mai conține respirație negativă. Cînd se maturizează, practicantul nu vrea să mai doarmă, iar cînd vitalitatea prenatală este completă, el nu mai vrea să mănînce. În această etapă, cînd inspiră și expiră pe nas și pe gură (există senzația că) nici nu intri nici nu iese aer de afară. Apoi o lumină albă apare constant în fața lui, iar trupul nu poate fi găsit nicăieri. Aceasta este starea preliminară de seninătate, în care el trebuie să se ferească de emisii nocturne care scurg forța generativă. El trebuie să evite supărările, stresul și munca excesivă peste zi, pentru că dacă este prea obosit, principiul pozitiv se va scurge noaptea. El trebuie să se odihnească stînd în meditație, pentru a hrăni și dezvolta Sămînța Nemuritoare, asta ca scop principal. Ar fi bine să nu se implice în nimic, pentru ca urechile lui să nu audă nimic, iar inima (casa focului) să fie ruptă de orice informații venind de la organele de simț. Dacă totuși apar gînduri, el trebuie imediat să rotească roata legii, să închidă și să-și întoarcă înapoi ochii pentru a contempla lumina Sămînței Nemuritoare, astfel ca gîndurile ce apăruseră să dispară automat. Locuind într-o astfel de stare fără-de-gînduri, el trebuie să privească în centrul tan t'ienului inferior (de sub buric), unde o boare delicată ventilează vitalitatea. Aceasta din urmă se înfierbîntă și din ea, lumina elixirului se va ridica astfel că întregul spațiu cuprins între buric și ochi va fi plin de o lumină albă. Rădăcina organului genital va vibra, iar el ar putea crede în mod greșit că Sămînța Nemuritoare este matură, ea nefiind în realitate. El ar trebui să profite de vibrație și să adune agent alchimic ca să hrănească acea Sămînță. Pentru a ști dacă Sămînța este matură sau nu el ar trebui să urmeze metoda menționată mai sus, plasînd o lampă cu ulei în fața lui, contemplînd flacăra în timp ce-și rotește ochii de la stînga la dreapta de 9 ori; dacă apoi îi închide și vede o mare lumină albă, înconjurată de fulguraţii și scînteieri, Sămînța Nemuritoare este matură. Dacă vede un cerc întunecos înconjurat de scînteieri, Sămînța este imatură; în această eventualitate el trebuie să adune agent alchimic pentru a dezvolta acea lumină, reluînd apoi cele 12 etape (arătate în această carte). Aceasta este numită: ridicînd și urcînd focul intern pentru a produce foc spiritual și a vedea dacă Sămînța este complet dezvoltată, dar să nu facă aceasta prea des, fiindcă produce superagitație, afectînd forța generativă, vitalitatea și spiritul. Maestrul P'eng Mou Chang spune: metoda producerii Sămînței Nemuritoare constă în „unirea inimii cu ochii" pentru o concentrare focalizată asupra abdomenului inferior. Astfel că, dacă acolo este simțită vibrație, vitalitatea poate fi imediat circulată (în orbita microcosmică) pentru purificare, însă cea mai mică neglijență din partea practicantului poate s-o facă să se scurgă aiurea, anulînd tot progresul obținut. Dacă în această etapă preliminară, organul genital se strînge, asta nu dovedește că este cu adevărat retras înăuntru. Dacă Sămînța Nemuritoare doar scînteiază, ea este imatură. Practicantul trebuie să continue să exerseze perseverent pînă ce penisul (pare) să se retragă în abdomen. Întîi apare o lumină albă în fața sprîncenelor, iar apoi, cu trecerea timpului, ea va umple spațiul dintre ele și tan t'ienul inferior (de sub buric); aceasta revelează maturitatea Sămînței

Scanned with OKEN Scanner

Nemuritoare. Dar dacă după un antrenament îndelungat, această lumină nu apare, practicantul trebuie să aprindă şi să pună un băţ (incense) în faţa lui, focalizându-şi apoi ochii pe vîrful arzător al băţului; după rotirea lor de la stînga la dreapta de 9 ori, Sămînţa Nemuritoare va fi integral matură şi strălucitoare. Mai trebuie încă antrenament pentru a înălţa lumina strălucitoare a Elixirului din tan t'ienul inferior (de sub buric) spre ochi, care, în consecinţă, vor clipi de două-trei ori . **Această lumină a Elixirului luceşte ca aurul curat, şi seamănă cu o minge de foc, semn că Sămînţa Nemuritoare este complet dezvoltată.** Bătrînul maestru Liu Yun P'u spune: elevul trebuie să ştie metoda hrănirii şi dezvoltării Sămînţei Nemuritoare. **Dacă spiritul nu este senin, sămînţa nu se poate forma,** iar Elixirul Nemuririi nu poate fi preparat. **Dacă respiraţia (vitală) nu e ţinută în tan t'ienul inferior, lumina Sămînţei nu apare.** Atît inima (casa focului) cît şi respiraţia trebuie „îngheţate" în tan t'ienul inferior. Deşi respiraţia (vitală) îl poate ocazional părăsi, **inima nu trebuie să bîntuie aiurea niciodată. Inima şi pupilele ochilor trebuie mereu să se concentreze asupra acelui centru pînă ce respiraţiile (vitale) postnatale se-ntorc şi rămîn acolo pentru a susţine vitalitatea prenatală care va hrăni şi dezvolta sămînţa făcînd lumina Elixirului să se manifeste. Aceasta din urmă este ca o minge de foc, de mărimea unui glonte, în centrul tan t'ienului inferior care va deveni fierbinte, provocînd vibrarea rădăcinii organului genital şi punerea în mişcare a vitalităţii prenatale.** Practicantul trebuie acum **să vizualizeze această vitalitate** ca urcînd de la baza şirei, în canalul de control (tu mo) sus către ni wan sau creier, coborînd de acolo (prin canalul de funcţii) spre poarta mortală (la baza penisului) pentru a se răspîndi spre toate părţile trupului şi membre. Drept rezultat vitalitatea şi sîngele vor fi pătruns peste tot, vor revigora trupul şi vor hrăni şi dezvolta Sămînţa Nemuritoare. Nemuritorul T'an Chih Ming spunea: Marele Tao constă în sublimarea forţei generative în vitalitate, a cărei deplinătate va hrăni şi dezvolta Sămînţa Nemuritoare, cu lumina ce revelează reala forţă generativă pozitivă. Aceasta este cultivarea atît a naturii (esenţiale)cît şi a vieţii (eterne), obiectivul căreia este realizarea dezvoltării depline a vitalităţii pozitive. Dacă spiritul se agită provocînd emisii nocturne ale „mult preţiosului lucru" absenţa acestei lumini confirmă pierderea realei forţe generative pozitive. Toţi studenţii e bine să fie foarte atenţi la această metodă de sublimare, fiindcă dacă Sămînţa Nemuritoare este hrănită corespunzător înăuntru, ea va susţine forţa generativă pozitivă (de) afară, făcînd să se manifeste lumina naturii esenţiale şi a vieţii eterne. Cartea Nan Hua Ching(nahual-Castaneda n.tr.)spune: **Adevărata forţă generativă pozitivă este misterioasă. Tao Te Ching spune: Forţa generativă care este reală, există în interiorul a ceea ce este profund şi misterios. Această reală forţă generativă este Adevărata Sămînţă în corpul uman. Dar de vreme ce este greu sesizabilă, este numită T'ai Chi (Nelimitatul Divin Suprem), iar de vreme ce este Începutul Creativităţii, mai este numită şi Prenatală (Hsien T'ien). Fiind indivizibilul Yang – Yin (Uniunea pozitivului cu negativul) se mai numeşte Unica Vitalitate. Îi mai putem spune şi Mugurul Galben (Huang Ya), Perla Misterioasă (Hsuan Chu) sau forţă generativă pozitivă (Yang Ching). Dacă această forţă generativă este înghețată între**

Scanned with OKEN Scanner

cer (cap) şi pămînt (abdomenul inferior) ea devine lumina Sămînţei Nemuritoare.

(Î): Aţi spus că dacă practicantul nu primeşte instrucţiuni de la un maestru competent, lumina interioară pe care ar produce-o nu va fi deplină şi luminoasă. Puteţi explica de ce?

(R): Se numeşte lumina vitalităţii (hui kuang), iar cînd se dezvoltă deplin se numeşte Lumina de Aur (shan kuang). Forţa generativă, care este imatură, nu poate produce lumina albă a vitalităţii, iar Sămînţa Nemuritoare care este imatură nu poate produce Lumina de Aur. **Lumina vitalităţii este ca luna, iar Lumina de Aur (a Sămînţei) străluceşte ca aurul curat. Sămînţa Nemuritoare este cristalizarea forţei generative pozitive.** Cînd aceasta din urmă este dezvoltată complet, **practicantul trebuie să-şi întoarcă ochii înapoi pentru a se concentra şi privi în centrul tan t'ienului inferior (de sub buric), astfel că elementul foc din ochi, care sînt deasupra, usucă elementul apă din burtă, care este dedesubt, pentru a produce Vitalitate Pozitivă, a cărei lumină se manifestă în faţa lui. Completitudinea forţei generative se manifestă ca lumină albă a vitalităţii, iar deplinătatea Sămînţei Nemuritoare ca o lumină aurie, ce revelează vitalitatea negativă în cadrul forţei generative. Lumina ochilor îndreptată în jos este pozitivă.** Iar cînd luminile pozitivă şi negativă se întîlnesc, **o lumină preţioasă (pao kuang) va ţîşni.** Asta este ca un curent electric care, cînd unim polii pozitiv şi negativ dă o lumină strălucitoare (arc electric), dacă sursa de curent poate furniza energia respectivă; tot astfel, dacă forţa generativă a fost pe deplin restabilită la nivelul ei de la pubertate, ea poate produce lumina vitalităţii care este albă ca lumina Lunii. Cînd forţa generativă a fost complet restabilită şi devine la fel de eficientă ca la pubertate, lucru revelat prin retragerea organului genital, ambele vitalităţi – pozitivă şi negativă – se unesc pentru a produce o lumină aurie strălucitoare care sclipeşte ca aurul pur. **Lumina albă a vitalităţii revelează trupul imperfect ce conţine principiu negativ, care poate produce stări pămînteşti, în timp ce Lumina Aurie revelă deplinătatea forţei generative, a vitalităţii şi a spiritului care se unesc într-un tot. Orice scădere a luminii vitalităţii şi a Luminii Aurii este dată de emisia nocturnă a "preţiosului lucru".** Aceasta este asemuită unui scurt-circuit ce produce beznă. Dacă se sparge becul, intră aer şi lumina se duce. Tot astfel, dacă permitem gîndurilor să pătrundă pe timpul meditaţiei, aerul din afară pătrunde în corp şi goneşte lumina cea preţioasă. Studenţii să ţină cont atent de toate acestea.

(Î): Aţi spus că practica adunării şi apoi a urcării focului, pentru a produce foc spiritual astfel ca să se manifeste Lumina Aurie, nu trebuie repetată prea des pentru că produce aiureală, agitaţie şi risipeşte vitalitatea prenatală. Puteţi să-mi explicaţi de ce?

(R): Organul naturii (hsin ken sau inima) este conectată cu cavitatea vieţii (ming ch'iao sau tan t'ienul inferior de sub buric) printr-un canal numit (ch'ung ch'iao sau ch'ung mo MNOA). Cînd forţa generativă (epuizată) a fost pe deplin refăcută prin procesul alchimic, va avea acces la oceanul naturii (esenţiale) (hsin hai); aceasta este (tsu ch'iao) cavitatea din centrul creierului care este conectată cu cei

Scanned with OKEN Scanner

doi ochi şi de asemeni cu inima. Dacă în ciuda acestei conexiuni lumina preţioasă nu se manifestă încă de timpuriu în practică, aceasta se întîmplă pentru că centrul naturii (esenţiale) (adică tsu ch'iao) este încă închis.

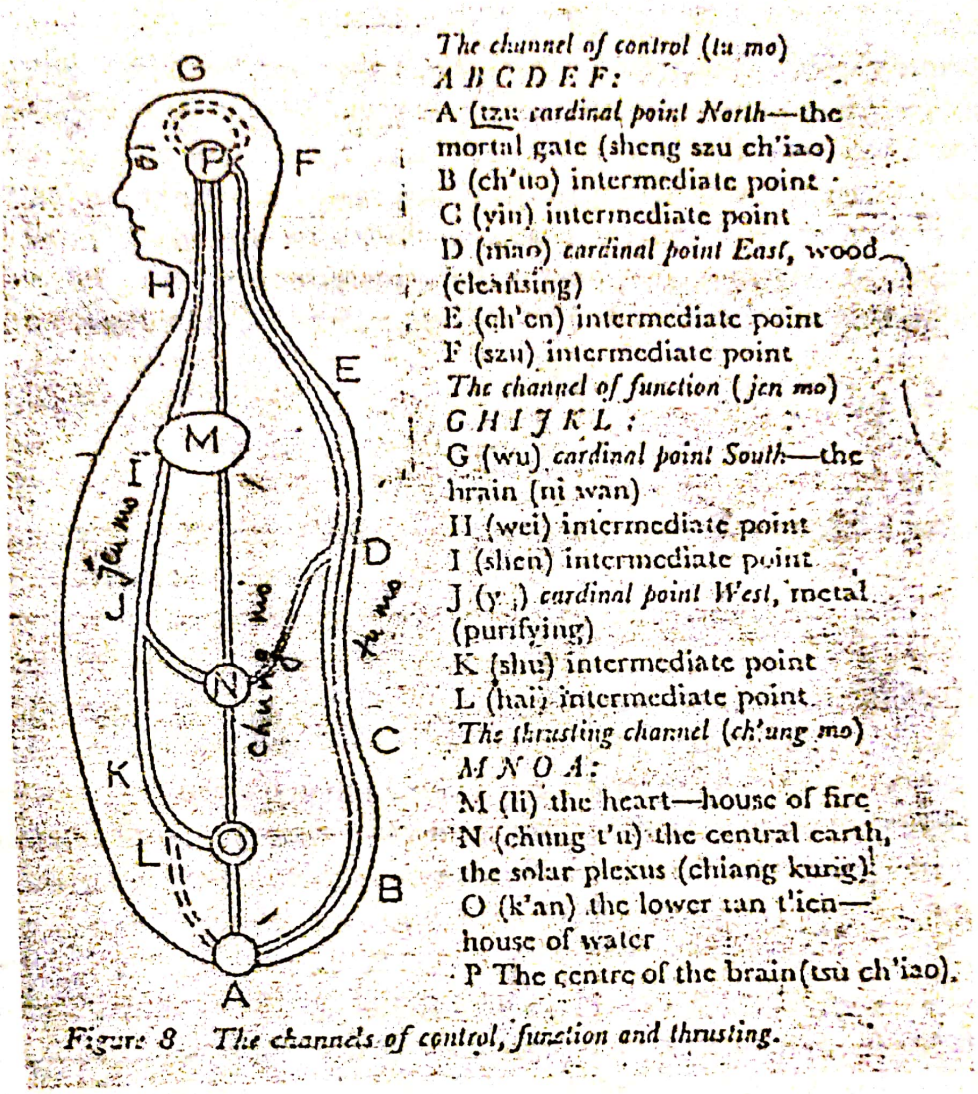


Figure 8 The channels of control, function and thrusting.

ABCDEF – tu mo - canal de control
A (tzu) – punct cardinal nord, poarta mortală (sheng szu ch'iao)
B (ch'uo) – punct intermediar
C (yin) – punct intermediar
D (mao) – punct cardinal est, lemn, curăţire
E (ch'en) – punct intermediar
F (szu) – punct intermediar
GHIJKL - jen mo – canalul de funcţii
G (wu) – punct cardinal sud, creierul – ni wan
H (wei) – punct intermediar
I (shen) - punct intermediar
J (yu) – punct cardinal vest, metal, purificare
K (shu) - punct intermediar
L (hai) - punct intermediar
MNOA – ch'ung mo – canalul de forţare
M (li) – inima - casa focului
N (chung t'u) – pământul central, plexul solar (chiang kung)
O (k'an) – tan t'ienul inferior – casa apei
P – centrul creierului – tsu ch'iao

Scanned with OKEN Scanner

În scopul deschiderii acestui centru al naturii (esenţiale), practicantul trebuie să pună o lampă cu ulei în faţa lui şi să-şi concentreze ochii asupra flăcării, rotindu-i în acelaşi timp de la stînga la dreapta de 9 ori pentru a vibra vitalitatea pozitivă în acel centru (dintre şi din spatele ochilor) astfel ca acesta să se scufunde (să cadă) în cavitatea vieţii (eterne) (de sub buric) deja plină de vitalitate negativă, astfel că ambele vitalităţi se unesc pentru a forţa deschiderea cavităţii originale a spiritului (tsu ch'iao în centrul creierului). Asta se numeşte Transcendenţa (trecerea prin) cavitatea originală din care ţîşneşte lumina cea preţioasă. Această lumină este strălucitoare ca cea a Lunii, revelînd completitudinea forţei generative şi se numeşte lumina vitalităţii. Cînd această lumină devine aurie şi licăreşte ca aurul pur, denotînd maturitatea Sămînţei Nemuritoare, este numită Lumina de Aur. **Dacă centrii din F şi G nu sînt legaţi, rotirea ochilor îi va conecta. Dacă centrii din L şi A nu sînt legaţi, procesul sublimării vitalităţii la D şi J îi va conecta.** Tehnica focului nu trebuie folosită sub nici o formă prea des, pentru că asta cauzează agitaţie, aiureală şi răneşte vitalitatea. **Fiecare rotire a ochilor provoacă vitalitatea din cavitatea vieţii să se avînte în sus, răspîndindu-se în gură, ochi, urechi şi nări, care sînt cele 7 deschizături prin care se risipeşte vitalitatea.** Din acestea 7, **cavitatea lacului ceresc (t'ien ch'ih) de desupra gurii este deschiderea prin care se pierde cea mai mare cantitate de vitalitate.** Astfel, pierderea de vitalitate datorată excesului de vorbire şi de cîntat este comparativ mult mai mare ca în alte activităţi. De aceea toţi practicanţii meditaţiei taoiste îşi ating mereu palatul cu vîrful limbii dacă merg, stau în picioare, stau jos sau culcaţi, nu numai pentru a bloca Lacul Ceresc şi a preveni scurgerea vitalităţii, ci şi pentru a face o punte prin care vitalitatea să coboare din centrul hsuan ying (conexiunea misterioasă din spatele lacului ceresc din palat) în jos spre gît, inimă (M), cavitatea chiang kung (plexul solar) (N), centrul tan t'ienului inferior (O) şi poarta mortală (A) pentru a hrăni Sămînţa Nemuritoare. Toţi studenţii trebuie să ştie că în partea de sus a corpului, cînd cavitatea Lacului Ceresc (în palat) nu este blocată, hsuan ying nu se poate deschide; că în partea de jos a corpului, cînd canalul de funcţii (jen mo) nu este blocat, canalul de control (tu mo, în şira spinării) nu se poate deschide; şi că în partea de mijloc a corpului, dacă celelalte 6 canale (ch'ung mo, t'ai mo, yang ch'iao, yin ch'iao, yang wei şi yin wei) (2) [vezi nota 1] nu sînt blocate, cavitatea spiritului (dintre şi în spatele ochilor) nu se va deschide, iar vitalitatea din Fătul Nemuritor nu poate ieşi. Scriind capitolul de mai sus nu mă puteam abţine să nu plîng (fiindcă este foarte greu pentru studenţi să găsească adevăraţi maeştri iluminaţi). Am îndurat tot felul de dificultăţi şi greutăţi reuşind să găsesc peste 30 de maeştri dintre care însă puţini erau cu adevărat luminaţi, în timp ce majoritatea erau incompetenţi. Asta arată că nu sînt uşor de găsit învăţăturile autentice pe care acum le prezint în această carte. Dacă cititorii vor folosi învăţătura, vor deţine în scurt timp secretele alchimiei.

Scanned with OKEN Scanner

Deficienţele Sămînţei Nemuritoare pot fi remediate folosind focurile lente şi rapide (prin reglarea respiraţiei), astfel că organul genital se va retrage, lumina interioară se va manifesta în faţa ochilor, mîrîitul dragonului şi răcnetul tigrului se vor auzi în urechi, iar inima (casa naturii) va fi luminoasă. Cînd practicantul este conştient de maturitatea Sămînţei Nemuritoare el va trebui să oprească focul (nemaireglînd respiraţia) pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic în scopul Transcenderii finale (adică, forţînd deschiderea cavităţii originale a spiritului dintre şi în spatele ochilor, care va emite Preţioasa Lumină). După ce practicantul a experimentat toate cele 6 stări menţionate în ultimul capitol, cît şi scînteieri luminoase şi retragerea organului său genital, e posibil ca el să nu fie în stare să adune ceva, cînd organul său genital deodată se ridică, după obicei, la ora de viaţă tsu (11 p.m. – 1 a.m.), fiindcă forţa generativă şi vitalitatea se unesc pentru a produce Sămînţa Nemuritoare. În acest caz, el ar trebui să folosească metoda hrănirii şi dezvoltării Sămînţei Nemuritoare, care **constă în „unirea" (încrucişarea) şi direcţionarea celor doi ochi pentru a privi spre centrul tan t'ienului inferior (de sub buric), pentru a-şi transmuta natura sa (esenţială)** în forma sa (rudimentară) de respiraţie (vitală) **într-o stare entitativă; de aici, va fi doar o vitalitate armonioasă** care va uni toată respiraţia şi vitalitatea imperfectă din organism **într-un întreg omogen ce se va manifesta din piept ca lumina Lunii albă şi uniformă în interiorul şi în exteriorul practicantului. În această stare genială şi primăvăratică, adevărata respiraţie pare să existe, spiritul prenatal devine perceptibil, iar vitalitatea se dezvoltă neîncetat. Practicantul trebuie acum să se păzească de trezirea intelectului,** (lucru) care împiedică dezvoltarea vitalităţii şi „continuarea" spiritului; şi el ar trebui ca niciodată să nu cadă nici pe panta prea marii neglijenţe nici pe cea a prea marii atenţii. Dacă **gîndurile agitante fac ca trupul spiritual să dispară,** aceasta se datorează neglijenţei; iar dacă inima nu vagabondează pe-afară (în exterior) şi nu se depărtează de Trupul Spiritual,, aceasta se datorează grijii noastre (absenţa neglijenţei). Dacă el este prea specific şi obstinat, stînjenind procesul alchimic, asta se datorează excesului de atenţie; dar dacă el se abţine (total) de la a interfera cu ce se întîmplă, aceasta este o prea mare libertate de la atenţie. **Neglijenţa duce la somnolenţă şi confuzie, iar atenţia excesivă la disiparea (spiritului şi vitalităţii);** aceestea sînt greşeli grave pe care toţi studenţii ar trebui să le evite. **Respiraţia (vitală) care se dispersează în toate părţile corpului este respiraţia de moarte. Dacă e ţinută fix avem viaţă, dar dacă se dispersează, viaţa se termină;** de aici mortalitate sau Nemurire dintr-o clipire a ochiului. La această etapă, cînd fundaţia a fost pusă, cu toţi centri (şi canalele) curăţate, şi fără obstrucţii rămase, dacă practicantul nu **este puternic susţinut de o hotărîre nestrămutată,** dă curs pasiunilor cînd vede forme frumoase şi îşi lasă spiritul să vîneze informaţii de la organele de simţ; o dată ce alunecă în asta, tot progresul de pînă atunci devine inutil. Este ca atunci cînd vaca răstoarnă cu copita doniţa cu lapte proaspăt muls. **Forţa generativă nu este nici materie nici formă; cînd rămîne în trup este vitalitate, dar cînd este descărcată, pierdută, devine**

Scanned with OKEN Scanner

fluid generativ. Este lezată **înăuntru** de către cele 7 pasiuni (bucurie,mînie, suferinţă, teamă, iubire, ură şi dorinţă), care afectează inima şi **în afară**, de cele 10 excese dăunătoare şi 9 respiraţii „neaşezate". Se răspîndeşte în toţi nervii, vasele de sînge şi canalele psihice din corp. **Dacă este întoarsă înapoi din drumul ei pămîntean, poate fi adunată şi returnată în cavitatea originală (de sub buric), iar Nemurirea poate fi atinsă.** Cele 7 pasiuni care strică vitalitatea sînt: încîntare intensă care supără inima, supărare intensă – ficatul, suferinţă – plămînii, teama – vezica biliară , dragostea – spiritul, ura – dispoziţia, iar dorinţa intensă – stomacul. Cele 10 excese care rănesc vitalitatea sînt: mersul pe jos exagerat care supără nervii, statul în picioare – oasele, statul jos – sîngele, somnul – pulsurile, bucuria – forţa generativă, privitul (la lucruri) – spiritul, vorbirea – respiraţia, gîndirea – stomacul, mîncatul –inima şi prea mult sex – viaţa. Cele 9 respiraţii „neaşezate" sînt provocate de: supărarea care ridică ritmul şi teama care coboară ritmul respiraţiei, bucuria care îl răreşte, suferinţa care îl dispersează, teroarea care îl scoate din ţiţîni, gîndirea care îl leagă, truda care îl pierde, îl risipeşte, răceala care îl colectează şi căldura care îl împrăştie. Dacă practicantul doreşte să adune agentul alchimic macrocosmic pentru Transcenderea finală, el trebuie să se păzească de aceste 7 pasiuni, 10 excese şi 9 respiraţii dezordonate. Dacă nu adună acel agent pentru Transcenderea finală, ci doar practică celelalte metode care urmează celor 12 etape deja învăţate, el îşi poate prelungi viaţa şi se poate bucura de ea. Cei care pot aduna agentul alchinic microcosmic, dar nu ştiu cum să-l exerseze sau să-l sublimeze prin foc în etape, îşi irosesc eforturile datorită celor 7 pasiuni şi atracţiei sexuale provenind de la culoare, formă, conduită, vorbire (voce), moliciune şi trăsături; atunci, cum ar putea realiza ei Nemurirea? Unii studiază etapele purificării prin foc şi se aşteaptă să atingă Nemurirea, dar nu înţeleg că această folosire a focului este ca şi cultivarea florilor iarna; prea multă căldură le ofileşte şi le distruge, iar dacă e căldură prea mică, ele nu vor înflori şi nu vor rodi. Focul nu trebuie să fie prea puternic sau prea slab, ci exact potrivit. Este la fel ca atunci cînd practicaţi sublimarea prin foc, în etape, pentru că dacă faceţi aşa în mod corect, puteţi fi siguri că produceţi Sămînţa Nemuritoare.

(Î): Ce este Sămînţa Nemuritoare, cum este ea produsă şi cum ştim dacă este matură sau nu?

(R): Cînd forţa generativă se ridică pentru a se uni cu natura (esenţială) se manifestă lumina (albă) a vitalităţii; aceasta este ca lumina Lunii, iar completitudinea ei este echivalentă cu o jumătate a unui întreg. Cînd vitalitatea coboară pentru a se uni cu viaţa (eternă), se manifestă Lumina Aurie; este o lumină roşcat-gălbuie, iar deplinătatea ei este echivalentă cu cealaltă jumătate. Uniunea acestor două lumini va produce acel întreg care este Sămînţa Nemuritoare. După ce „piatra spirituală" (piatra filosofală – n.t.) s-a întors înapoi la sursă (în abdomenul inferior) o concentrare focalizată asupra ei va produce în timp o Lumină Aurie, în lumina albă dintre sprîncene. Aceasta este Embrionul Sămînţei Nemuritoare produs de uniunea forţei generative, a vitalităţii şi a spiritului într-un întreg. **Cînd trupul este plin de acest embrion pe dinăuntru, spre afară se va manifesta lumină.** Aceste lumini albe şi aurii sînt ca polii pozitiv şi negativ ai unei surse electrice; iar unirea forţei generative, a vitalităţii şi spiritului este ca acel

Scanned with OKEN Scanner

curent electric rezultat fără de care nu avem lumină. În acelaşi fel, dacă cele două lumini nu s-au amestecat înăuntru, nici afară nu avem iluminare. **Unirea lor este dată de amestecul celor 5 respiraţii (vitale)** într-o unică vitalitate pentru a hrăni Sămînţa Nemuritoare în abdomenul inferior. Fără interconectarea acestor 5 respiraţii, lumina aurie nu se va manifesta. Aceste respiraţii vin de la vitalitatea din cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric), de unde se răspîndesc către cele 5 organe: spre plămîni ca respiraţie vitală a elementului metal, spre inimă ca respiraţie vitală a elementului foc, spre ficat ca respiraţie vitală a elementului lemn, spre stomac ca respiraţie vitală a elementului pămînt şi spre abdomenul inferior ca respiraţie vitală a elementului apă. Aceste 5 respiraţii pot fi puternice sau slabe, dar dacă sînt prea puternice sau prea slabe, ele determină boală, iar dacă înfundă respectivul organ, provoacă paralizie şi beri-beri. Cînd antrenamentul face **ca cele 5 respiraţii vitale să se întoarcă la sursă (sub buric), vitalitatea devine activă acolo şi circulă (în corp), urcînd de la baza şirei spinării spre vîrful capului şi reflectînd lumina argintie a măduvei (spinării); apoi coboară spre gît şi organe, crescîndu-şi luminozitatea, ca o lună plină strălucind în inimă. Dacă elementul foc este puternic în inimă, el va usca, va pîrjoli sîngele; astfel că practicantul ar trebui să evite vorbirea şi gîndirea excesivă, pentru a-şi odihni inima. Această odihnă şi pace vor revigora spiritul şi trupul, fiindcă spiritul se ofileşte cînd este deranjat şi înfloreşte în linişte; el se dezvoltă în vid (infinit) şi slăbeşte în formă (obstructivă).**

(Î): Care sînt cele 6 stări care arată că Sămînţa Nemuritoare este completă, deplină?

(R): Cînd apare **o lumină aurie în ochi, spatele capului vibrează audibil, mormăitul dragonului este auzit în urechea dreaptă, iar răgetul tigrului în urechea stîngă, raze de foc în centrul tan t'ienului inferior (de sub buric) bule se ridică în corp, spasme scutură nasul, iar organul genital se retrage.** Acestea sînt semne că Sămînţa Nemuritoare este completă. (1) Lumina aurie din ochi revelă **lumina naturii (esenţiale) care luminează tan t'ienul inferior (de sub buric) şi care va deveni în timp aurie** pentru a arăta completitudinea luminoaselor forţă generativă, vitalitate şi spirit. **(2) Mîrîitul dragonului arată completitudinea vitalităţii în forţa generativă. Cînd vitalitatea umple delicatele canale ale sistemelor nervos (şi psihic), produce sunete indistincte. (3) Răgetul tigrului este sunetul pe-deplin-dezvoltatei vitalităţi care este activă. (4) Vibraţia audibilă din spatele capului revelă puterea focului în forţa generativă, în vitalitate şi în spirit;** ea diferă de tipul greşit de foc care provoacă bîzîială în urechi. **(5) Razele de foc din cavitatea tan t'ienului inferior** (de sub buric) **care usucă rinichii, vin din completitudinea forţei generative şi a vitalităţii de unde provin;** neatenţia din partea practicantului poate cauza emisie nocturnă a „preţiosului lucru", fiindcă este periculos cînd combustibilul stă lîngă foc. (6) Cît despre **organul genital retractil, el se strînge înapoi ca cel al unui băieţel în burtica mamei lui, şi iese afară la primul plîns al copilului.** Înainte de a se retrage, adică atunci cînd antrenamentul nu este încă un succes deplin, nu trebuie oprit focul. **Astfel, cele 6 semne revelează momentul bun de a opri focul** (nemaireglînd respiraţia) care este primul lucru de făcut în această etapă.

Scanned with OKEN Scanner

(Î): După practicarea celor 12 etape predate de dvs., cînd apare lumina aurie, ce trebuie să facem în continuare?
(R): **Să vă petreceţi întregul timp concentrîndu-vă ochii asupra centrului tan t'ienului (de sub buric) pînă ce cavitatea naturii (esenţiale) (din inimă) emite scîntei de foc în ochi. Urmăriţi** (toate acestea) **în linişte, pînă ce în acest lung interval de pace, scînteile produc o strălucire aurie, care este prima manifestare a luminii pozitive.** La acest nivel ar trebui să fiţi dotaţi cu cele 4 utilităţi ale alchimiei: ustensile, bani, colegi şi un loc potrivit (în care să puteţi medita). Ustensilele sînt: un obiect rotund din lemn ca o chiflă, acoperit cu bumbac, pentru a sta pe el şi a bloca anusul, şi un cleşte de rufe pentru a bloca nările. Banii sînt pentru a cumpăra mîncare pentru practicant şi colegii lui. Colegii sînt prieteni, de asemeni practicînd alchimia. Locul este o colibă sau un templu liniştit, care însă nu e prea departe de oraş. Doar după ce avem aceste patru utilităţi, putem pleca în munţi pentru a practica ultimele etape. Dacă una dintre utilităţi lipseşte, el nu trebuie să practice metoda opririi focului; însă poate să adune agentul alchimic (microcosmic) pentru a-şi prelungi viaţa, aşteptînd o oportunitate de-a continua antrenamentul.
(Î): Vreţi, vă rog, să-mi explicaţi metoda opririi focului astfel că atunci cînd voi avea cele patru utilităţi, să pot merge la munte să-mi continui antrenamentele?
(R): **După prima manifestare a focului pozitiv,** aşa cum s-a explicat mai sus, practicantul ar trebui să obţină cele patru utilităţi şi să meargă într-un loc liniştit **unde ar trebui să continue să menţină uniunea luminilor naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne).** O dată cu trecerea timpului, **Lumina de Aur va reapărea brusc şi mult mai strălucitoare; aceasta este a doua manifestare a luminii pozitive.** El ar trebui acum să practice (metoda) opririi focului pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic. A treia manifestare a focului pozitiv va fi relativ diferită de primele două. De-a opri focul înseamnă de-a înceta reglarea respiraţiei şi circularea aerului (vital) care trebuie acum înlocuit de către inimă, spirit şi gînd, care se combină pentru a merge sus prin canalul de control (tu mo în şira spinării) şi în jos prin canalul de funcţii (jen mo). El însă nu trebuie nici o clipă să neglijeze căldura internă, pentru că, făcînd asta, ar „răci" vitalitatea asupra căreia trebuie să stăm constant concentraţi, pentru a o ţine „călduţă". Colegii practicantului trebuie să-l servească cu mîncare şi băutură, pentru ca el să-şi poată continua antrenamentul fără temeri inutile. O dată cu trecerea timpului, practicantului îi apar stări demonice sub formă de viziuni ale Paradisului în toată splendoarea lui, cu minunate grădini şi lacuri, sau cu iaduri pline de demoni cu capete şi feţe ciudate şi groaznice, schimbîndu-şi continuu hidoasele forme. Dacă el nu poate să gonească **aceste apariţii produse de cele 5 agregate,** cît şi viziuni de fete şi femei care îl ademenesc, el trebuie să-şi domolească inima (mintea) care trebuie să fie clară înăuntru şi în afară. **Metoda corectă** nu este de a vedea tot ce e vizibil, nici de-a auzi tot ce e audibil, **ci de-a ne concentra intens asupra a ceea ce este mai intim în noi, pentru a ne fixa pe punctul dintre ei (ochi)** şi de-a practica pasul al şaptelea (cap. 7) **pentru a conduce vitalitatea prin cele 4 puncte cardinale** A D G şi J (aprox. Mijlocul cap. 7). **Aceasta va goni toate piedicile demonice instantaneu. Ar trebui să ştiţi că aceste piedici sînt cauzate de**

Scanned with OKEN Scanner

respiraţiile (vitale) negative rămase în organe. Dacă practicantul simte că respiraţiile negative sînt puternice în trup, iar cele pozitive sînt încă slabe, el ar trebui să **să-şi rotească ochii pentru a lăsa înăuntru respiraţiile pozitive, gonind afară pe cele negative eliminînd toate obstrucţiile,** care apoi vor dispărea. **Astfel de obstrucţii sînt cauzate de gînduri perverse apărute în inimă (minte) care schimbă respiraţii vitale pozitive în negative şi anulează manifestarea celor trei lumini pozitive şi dezvoltarea agentului alchimic macrocosmic. Acest agent imatur nu poate produce un dumnezeiesc trup pozitiv pentru a reuşi Transcenderea finală.** Maestrul meu Liao K'ung spunea: La prima manifestare a luminii pozitive, trebuie imediat să vă dotaţi cu cele 4 utilităţi (pentru antrenamentul avansat). Cînd se manifestă pentru a doua oară, ar trebui să opriţi pe loc focul, pentru producerea agentului alchimic macrocosmic. Cînd se manifestă pentru a treia oară, trebuie imediat să adunaţi agentul macrocosmic pentru a realiza Transcendenţa, cu scopul de a transmuta vitalitatea în spirit, sărind astfel din starea lumească în cea sfîntă, părăsind astfel starea de seninătate pentru a apărea în „nesfîrşite trupuri transformaţionale". Realizarea finală este făcută posibilă de către Transcendenţă ca pas principal.

(Î): Vreţi, vă rog, să-mi explicaţi în detaliu aceste trei manifestări ale focului pozitiv?

(R): Dacă după oprirea focului, practicantul nu ştie metoda de mai sus a adunării agentului alchimic macrocosmic, focul pozitiv nu se va manifesta pentru a treia oară. Dacă el a primit instrucţiuni autentice de la un maestru competent, şi ştie să adune agentul imediat după oprirea focului, **vitalitatea pozitivă din centrul tan t'ienului inferior (de sub buric) va face să radieze Sămînţa Nemuritoare. De vreme ce lumina naturii (esenţiale) în cavitatea originară a spiritului (tsu ch'iao, între şi în spatele ochilor) este acum concentrată sub buric, lumina pozitivă a vitalităţii din acest centru se va avînta în sus pentru a se manifesta în faţa ochilor, făcînd astfel ca ambele lumini să se unească şi să rămînă constante, în timp ce spaţiul cuprins între ochi şi buric va emite scînteieri de lumină roşu-aurii.** Aceste două lumini sînt ca organele masculine şi feminine ale unei flori, unirea cărora ar produce fruct. Desenul de mai jos arată **cîmpul de concentrare pentru adunarea agentului alchimic macrocosmic cu manifestarea luminii pozitive.** Metoda constă în **păzirea şi hrănirea constantă a celor două lumini ale naturii şi vieţii, ţinîndu-le calde în trup. Cînd sînt pe deplin dezvoltate, ele se vor uni în mod automat, şi niciodată nu se vor mai risipi, pentru a alcătui lumină exterioară fără formă.** La acest nivel, practicantul simte ca şi cum respiraţia lui nazală s-a oprit, iar pulsul nu mai bate, acestea revelînd deplinătatea vieţii eterne după ce toate rămurelele s-au întors la rădăcină.

Scanned with OKEN Scanner

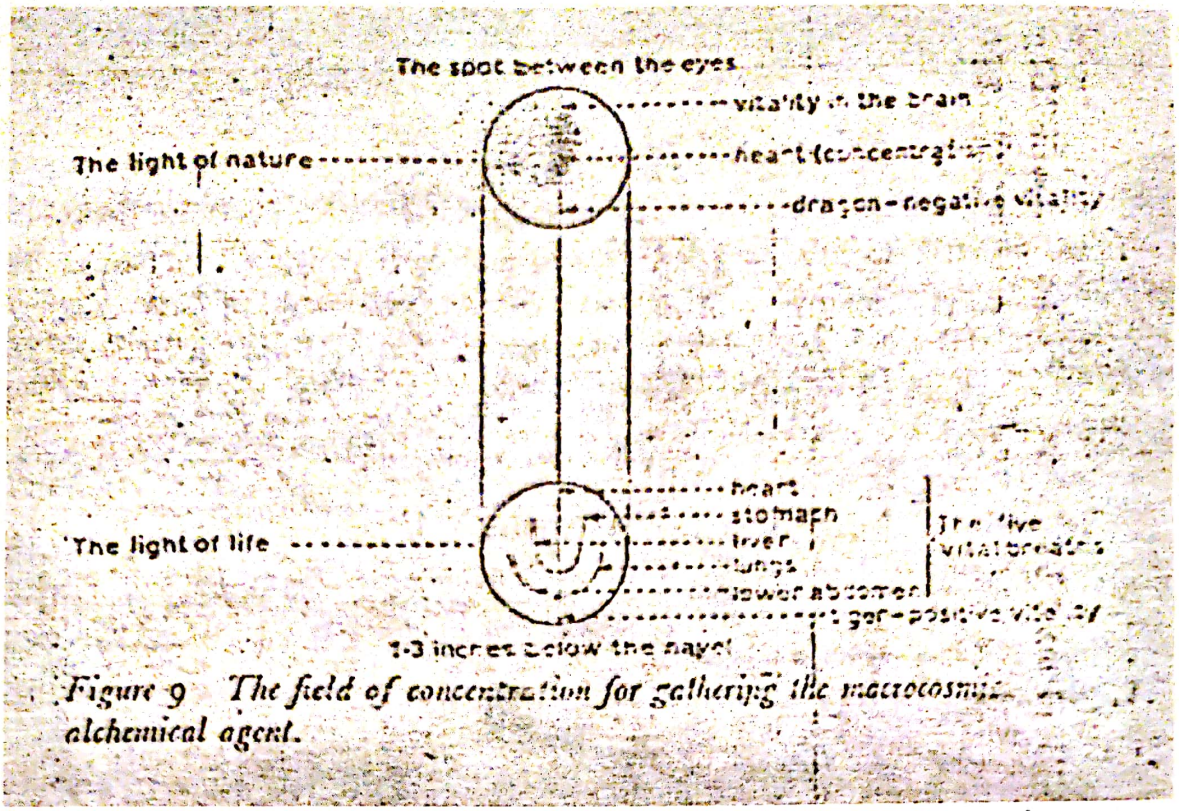


Figure 9 The field of concentration for gathering the macrocosmic alchemical agent.

Cîmpul de concentrare pentru adunarea agentului alchimic macrocosmic

Punctul dintre ochi

Vitalitatea din creier

Lumina naturii

Inimă (concentrare)

Dragon – vitalitate negativă

Inimă

Lumina vieţii

Stomac

Ficat

Plămîn

Abd. inferior

Cele cinci respiraţii vitale

Tigru (vitalitate pozitivă)

1,3 inch sub buric

Motivul concentrării în cap a celor 5 respiraţii vitale (din inimă, stomac, ficat, plămîni şi abdomen inferior) este deci adunarea agentului alchimic macrocosmic pentru Transcenderea finală. Tratatul Hui Ming Ching Chi Shuo spune: Cînd lumina, albă sau aurie, se manifestă pentru a revela natura (esenţială), practicantul ar trebui să cheme un maestru competent şi să-i urmeze instrucţia privitor la

Scanned with OKEN Scanner

adunatul ei. Dacă nu e concentrat, va scăpa, iar el va rata astfel **o rară şansă, fiindcă lumina nu va mai apărea. Metoda adunării acestei lumini constă în rotirea ochilor de la A la D, G şi J.** După ce a fost colectată, practicantul trebuie să adune agentul alchimic macrocosmic după ce cele 6 organe s-au „zgîlţîit". Dacă nu face asta, Sămînţa Nemuritoare nu se poate urca la cap, iar Transcendenţa finală nu poate fi realizată. **Practicantul este acum foarte aproape de ţinta lui şi mai are un singur pas de făcut.**

Cap. 13 – Adunînd agentul alchimic macrocosmic, pentru Transcenderea finală.

Această metodă constă în a sta în meditaţie tăcută pentru a conduce spirit şi vitalitate în centrul tan t'ienului inferior (de sub buric). Practicantul trebuie să stea pe o piesă rotundă din lemn (de mărimea unei mici chifle şi acoperită cu bumbac) pentru a bloca poarta mortală **de dedesubt**, oprind astfel vitalitatea de a se scurge prin anus, în timp ce nările **de deasupra** trebuie închise cu un cleşte de rufe pentru a împiedica scăparea Sămînţei Nemuritoare prin nas. Sălăşluind într-o astfel de pace strălucitoare, el ar trebui să evite orice tensiuni şi să profite de vibraţia vitalităţii, pentru a merge mai departe şi a susţine urcuşul agentului alchimic macrocosmic care apoi va urca sus de unul singur în această stare de indiferenţă mentală,care însă nici într-un caz nu trebuie condus în sus intenţionat. El trebuie apoi să practice metodele „celor cinci dragoni susţinîndu-l pe cel sfînt", de conducere a celor trei vehicule sus la deal, şi de sugere, presare, ciupire şi închidere care, dacă sînt aplicate eficient, vor produce agentul alchimic macrocosmic în decursul a 6 în loc de 7 zile, cum se menţionează în text. Acest agent nu poate fi adunat în absenţa stărilor descrise şi de asemeni dacă practicantul nu este dotat cu cele patru necesităţi menţionate anterior. Cele 6 stări despre care-i vorba, ce se manifestă atunci cînd agentul alchimic macrocosmic este complet dezvoltat, aşa cum s-a explicat în cap. 12, nu apar cu toate simultan în aceeaşi zi. Mai întîi, **se dezvoltă căldura în cavitatea tan t'ienului inferior (de sub buric), după care rinichii devin fierbinţi ca apa clocotită. Apoi ochii îşi revelează Mecanismul lor de Aur. După asta răgetul tigrului este auzit în urechea stîngă, iar mîrîitul dragonului în urechea dreaptă. Apoi vibrează spatele capului, bule se urcă în trup, iar nasul este scuturat de spasme.** Acestea sînt stări prevestitoare, indicînd producerea agentului alchimic macrocosmic, şi sînt **urmate de uscarea, ofilirea rădăcinii poftelor (din testicule) şi transformarea aferentă a forţei generative în vitalitate deplină. Cînd aceasta din urmă vibrează, se va cristaliza în Sămînţa Nemuritoare,** şi abia după asta organul genital poate să se strîngă ca în pruncie. Aceasta este adevărata stare retractilă, cînd penisul se strînge **şi nu va mai sta niciodată erect,** producînd astfel închiderea porţii generative şi împiedicînd astfel ca vitalitatea să se mai risipească. **Practicantul va atinge astfel Nemurirea.** Metoda blocării forţei generative (de la vîrful penisului) o dată, aşa cum s-a spus anterior, este doar pentru a preveni ca vitalitatea să se risipească, pentru a proteja şi păstra viaţa. De aceea patriarhul Li Hsu An spune: Blocaţi-o şi apoi blocaţi-o iarăşi şi abia după aceea poate fi atinsă

Scanned with OKEN Scanner

Imortalitatea; **dacă nu este blocată (de două ori) nu putem atinge Imortalitatea.** Astfel, cei ce caută Nemurirea, trebuie să fie foarte atenţi la acest aspect. **Cînd poarta generativă este blocată a doua oară,** aceasta se întîmplă **datorită antrenamentului eficient care o face să se închidă de la sine.** Cînd se întîmplă aceasta, penisul nu va mai fi erect niciodată; şi de asemeni, nu va mai fi forţă generativă rămasă pentru sublimare. Acesta este momentul potrivit pentru a opri focul (produs de o respiraţie regulată) **astfel că întreaga forţă generativă care a fost purificată şi acumulată în testicule, poate fi acum transformată în Sămînţă Nemuritoare.** Cînd Lumina Aurie a Sămînţei Nemuritoare se manifestă pentru prima oară în faţa ochilor, practicantul trebuie imediat să se aprovizioneze cu cele 4 necesităţi, anume, chestiuni necesare, provizii, companioni, colegi şi un loc liniştit pentru antrenament avansat. Dacă este tînăr şi are părinţi şi copii de care trebuie să aibă grijă, nu se poate retrage la munte pentru a se antrena în vederea Transcendenţei, şi a saltului peste lumesc; el va fi totuşi un clarvăzător pămîntesc, bucurîndu-se de viaţă lungă şi libertate faţă de orice slăbiciune. Dacă părinţii nu mai trăiesc, copiii au crescut şi sînt independenţi, iar el nu mai are de îngrijit pe cineva anume, trebuie repejor să se doteze cu aceste patru utilităţi. Prin chestiuni necesare se înţeleg obiecte folosite în timpul antrenamentului său avansat, ca de exemplu: chifla din lemn (de şezut pe ea) şi cleştele de rufe; drept provizii, o hrană adecvată pentru 3 pînă la 9 ani; prin companioni, colegi, prieteni urmînd aceeaşi cale a alchimiei, urmînd acelaşi antrenament, promiţînd să-l ajute să atingă ultimul şi cel mai înalt ţel; iar printr-un loc liniştit de antrenament, un vechi templu taoist, undeva pe un munte retras, **departe de oraşe locuite sau de cimitire tăcute, unde există influenţe negative. Este preferabil de ales o clădire veche, unde maeştri de demult şi-au obţinut imortalitatea, pentru a fi liberi de demoni perturbatori şi deci unde practicantul se bucură de o protecţie spirituală dată de iluminaţii predecesori.** **Sămînţa Nemuritoare din testicule este hrănită de vitalitatea pozitivă.** Şi doar cînd aceasta din urmă s-a întors înapoi la sursă (centrul tan t'ienului inferior de sub buric) apare Lumina Aurie pentru a doua oară. După a doua manifestare a Luminii de Aur, **vitalitatea pozitivă, acum deplină, va înlocui respiraţia (vitală)** care dă slăbire, de a se dezvolta mai departe. În eventualitatea respiraţiei vibrînd, practicantul trebuie să adune agentul alchimic în întreagă măsură, pentru a remedia pierderea forţei generative şi a ajunge la deplinătatea ei de la pubertate. Pentru scopul opririi focului, această adunare a agentului nu este prin inspir şi expir, ci prin concentrarea inimii, spiritului şi gîndului, asupra urcării agentului în sus pe şira spinării şi coborîrii în jos prin faţa trupului, astfel ca Sămînţa Nemuritoare să se dezvolte deplin. Deodată, apar scînteieri între sprîncene, inima este plină de lumină, iar vitalitatea dă o Lumină Aurie, care apare pentru a treia oară, moment propice pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic. Cea de-a doua manifestare a luminii pozitive este semnalul de-a opri focul şi a aduna agentul alchimic macrocosmic, iar cea de-a treia este semnalul pentru a „apuca" agentul în vederea Transcendenţei. Cea de-a patra manifestare va arăta rateul practicantului de-a opri focul prin folosirea greşită a inspiraţiilor şi expiraţiilor în această etapă, pentru că agentul va urma (focul ce nu a

Scanned with OKEN Scanner

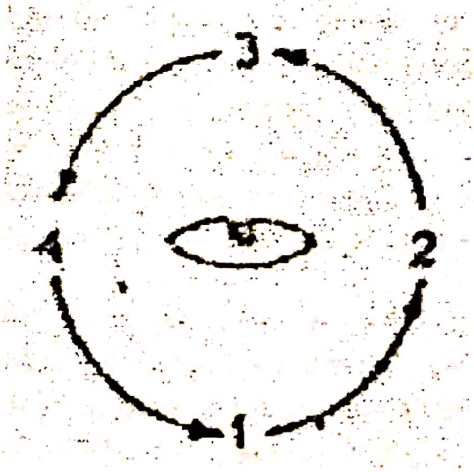
fost oprit) să se scurgă, să se risipească sub forma fluidului generativ postnatal, anulînd astfel orice progres obţinut pînă acum. Studenţii sînt rugaţi să fie foarte atenţi la toate acestea. Cît priveşte **metoda adunării agentului alchimic macrocosmic în interval de 7 zile pentru Transcenderea finală, ea constă în concentrări zilnice (constante) a celor doi ochi asupra centrului tan t'ien inferior** (de sub buric). Astfel că, o dată cu trecerea timpului, se vor manifesta cele 6 stări prevestitoare. Practicantul ar trebui să utilizeze metoda „scuturării, **zgîlţîirii" celor 6 organe de simţ pentru a trezi Sămînţa Nemuritoare,** astfel ca ea să treacă prin cele trei porţi (din şira spinării). Cele 6 organe de simţ sînt: nasul, organul genital, ochii, urechile, limba şi intelectul. Vibraţiile lor îşi au originea în intelect, care agită nasul şi limba cu un inspir ce afectează de asemenea urechile şi ochii. Ca rezultat organul genital vibrează, trezind Sămînţa Nemuritoare, care drept urmare devine foarte activă. **Cînd cele 6 organe de simţ vibrează, Sămînţa Nemuritoare din testicule se va deplasa către poarta mortală** (de la rădăcina penisului), care este închisă, dar totuşi Sămînţa va trece prin ea pentru a se sforţa înspre sus la inimă, unde este blocată în „canalul de forţare" (ch'ung mo – vezi fig. 8) care nu este deschis. Apoi se mişcă spre în jos pentru a intra în canalul de control (tu mo) dar baza şirei spinării nu este deschisă. Dacă practicantul nu ştie metoda „celor 5 dragoni susţinându-l pe cel preasfînt" sau metoda de „sugere, apăsare, ciupire şi închidere" sau metoda „spiritului urcînd căruţa trasă de ţap", Sămînţa Nemuritoare nu va urma traseul corect şi va coti din faţa porţii (nedeschise) de la baza şirei spinării, pentru a găsi cale de ieşire prin anus care este o deschizătură naturală, prin care poate ieşi şi risipi, pierzîndu-se astfel tot progresul de pînă atunci. Acesta este pericolul căderii de pe „podul coţofenei inferioare" (hsia ch'uch ch'iao, anusul). Iată de ce cei doi mari nemuritori – Ts'ao şi Ch'iu au proiectat o mică piesă rotundă din lemn, cu partea de sus convexă, rotunjită, de mărimea unei (mici) chifle (chinezeşti) (man t'ou) şi acoperită cu bumbac pentru a sta pe ea, cu scopul de a **închide** anusul, prevenind astfel pierderea agentului alchimic macrocosmic. Dacă în plus un coleg de lucru este dispus să ajute, **ciupind** baza şirei spinării (1) [dacă practicantul este singur şi nu are pe nimeni să-l ajute, poate folosi altă metodă care constă în frecarea cu propriile mîini a părţii inferioare a coloanei în jos spre bază pentru a încălzi măduva de deasupra coccisului, cu scopul de a „trage" agentul în sus. Frecatul trebuie să fie totdeauna spre în jos şi niciodată spre în sus; acesta este cel mai important punct, pe care toţi practicanţii trebuie să-l aibă constant în minte], agentul alchimic macrocosmic va intra şi va urca în sus prin canalul de control (tu mo din şira spinării). Ştim acum că agentul alchimic macrocosmic va rămîne staţionar dacă trecerea lui prin coccis este blocată. Dacă este împins prin baza şirei spinării cu ajutorul Intenţiei practicantului, această Intenţie combinată de a-l urca va da greş, fiindcă şi cea mai mică agitaţie în inimă (casa focului) în această etapă, va închide automat coccisul. De aceea avem metoda „celor cinci dragoni susţinîndu-l pe cel preasfînt", care este special proiectată pentru a-i accelera trecerea. Deşi trecerea „pietrei preţioase" este blocată şi deşi nici agitaţie în inimă (sediul focului pasiunilor) nici concentrare a spiritului n-o pot pune în mişcare, **ciupirea făcută de colegul de practică încălzeşte şi înmoaie măduva din**

Scanned with OKEN Scanner

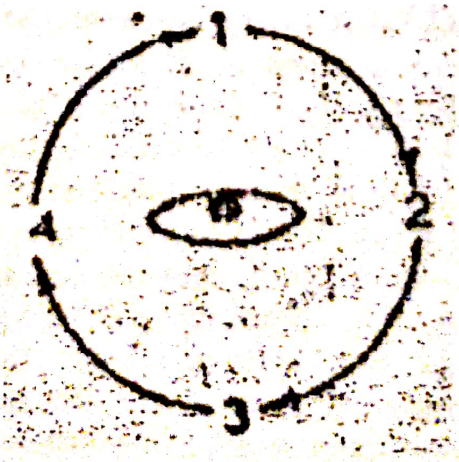
coccis (pentru a o lăsa să treacă). Suplimentar, practicantul trebuie să **apese** cu un deget pe poarta mortală (la rădăcina penisului), iar vitalitatea din „piatra preţioasă" se va vîrî de la sine prin baza şirei spinării. De aceea, practicantul n-ar trebui să se concentreze să împingă agentul pentru a-l face să se mişte, ci ar trebui să aştepte ca el să se vîre, să se forţeze de la sine şi doar după asta, uşurel, să-l ghideze în canalul corespunzător. Cînd brusc se mişcă pentru a intra, a se vîrî în coccis, practicantul trebuie să-l asiste, apăsînd cu un deget poarta mortală, înălţîndu-şi în acelaşi timp ochii pentru a-l ajuta să urce. **Apoi ar trebui uşurel şi delicat să-şi rotească o dată ochii, acţionînd ca o „căpriţă trăgînd încetişor căruţul la deal",** cu scopul de a ajuta agentul în urcuşul său. El ar trebui de asemeni să ajute acest urcuş, **apăsîndu-şi** limba în sus pe palat, şi **sugînd, trăgînd înăuntru** un inspir prin nas. În final, dacă **îşi întinde spatele, şalele cu un trosnet, agentul se va vîrî de la sine în baza şirei spinării** (prima poartă din şira spinării – wei lu). Acum, colegul lui trebuie imediat să-i ciupească şira spinării deasupra coccisului, pentru a continua urcuşul „pietrei" spre (poarta a doua – chia chi) între rinichi. Dacă această poartă este blocată, iar „piatra" rămîne staţionară, colegul lui trebuie să-l ciupească de coloană acolo pentru a-i uşura urcuşul. Pe de altă parte, dacă practicantul se gîndeşte s-o împingă în sus, ceea ce este greşit, el va rata urcuşul pietrei, fiindcă de îndată ce un gînd agită inima, poarta a doua se închide de la sine. De aici metoda „celor cinci dragoni susţinîndu-l pe cel prea sfînt", care a fost proiectată pentru a grăbi urcuşul pietrei. Deşi pasajul „pietrei preţioase" este blocat şi deşi nici agitaţie în inimă, nici concentrare a spiritului n-o poate pune în mişcare, **ciupirea făcută de coleg va încălzi şi relaxa măduva de la poarta doi** (pentru a o lăsa să treacă). Suplimentar, practicantul trebuie **să apese** cu degetul pe poarta mortală (la rădăcina penisului), **iar vitalitatea din „piatra preţioasă" se va sforţa de la sine prin poarta a doua (dintre rinichi).** De aceea, practicantul nu trebuie să se concentreze să împingă agentul (sau piatra) pentru a-l pune în mişcare, ci trebuie să aştepte ca el să se vîre de la sine, şi apoi, delicat, doar să-l ghideze în canalul corespunzător. Cînd el se mişcă deodată pentru a se sforţa prin poarta a doua, practicantul trebuie să ajute mişcarea **apăsînd** cu un deget poarta mortală, **privind în acelaşi timp în sus pentru a-i ajuta urcuşul.** Apoi trebuie **să-şi rotească o dată repejor ochii,** acţionînd „ca o căprioară trăgînd rapid căruţul la deal", cu scopul de a urca repede în sus „piatra preţioasă". Făcînd astfel, el trebuie să sprijine acest urcuş, apăsînd cu limba în sus palatul, şi **sugînd,** aspirînd un inspir prin nas. În final, **dacă îşi întinde spatele cu o trosnitură,** agentul se va vîrî de la sine prin poarta a doua. Acum, colegul lui trebuie rapid **să-i ciupească** coloana vertebrală de deasupra porţii a doua (între rinichi), iar „piatra preţioasă" va urca treptat spre a treia poartă din occiput (yu ch'en). Dacă aceasta este blocată, iar piatra rămîne staţionară acolo, colegul lui trebuie **să-i ciupească** partea din spatele capului pentru a-i uşura urcuşul. Fiindcă **nu poate fi mişcată de gînduri şi concentrarea practicantului, ci doar de la sine, datorită ciupirii de către coleg, care încălzeşte şi „slăbeşte" măduva din zona porţii a treia. Presînd** un deget pe poarta mortalităţii, practicantul faced piatra să se „vîre" spre occiput, dar el trebuie să aştepte pînă ce intră, înainte de-a o ghida în canalul corect. Cînd, brusc, de la sine, se sforţează şi intră prin spatele capului, **practicantul trebuie**

Scanned with OKEN Scanner

imediat să privească spre în sus pentru a-i ajuta urcuşul. Asta numim noi „cinci dragoni susţinîndu-l pe cel preasfînt" în urcuşul său. Practicantul trebuie acum să-şi forţeze ochii spre în sus, acţionînd „ca un taur trăgînd o căruţă la deal". El trebuie să sprijine acest urcuş, **apăsînd** limba pe palat, şi, **trăgînd** înăuntru un inspir prin nas. **În final, dacă îşi întinde spatele cu un trosnet,** piatra se va vîrî de la sine în occiput. Acum, colegul său trebuie repejor **să-l ciupească de ceafă pentru a încălzi şi înmuia măduva acolo, astfel ca piatra să poată intra uşurel în „magazia vîntului" (feng fu, o cavitate din spatele capului), medulla oblongata, cerebellum şi cavitatea vitală a naturii-spirit din centrul cerebelului. Cînd viaţa-vitalitate se întîlneşte cu natura-spirit, ele se unesc şi stau în aceeaşi cavitate;** practicantul trebuie să folosească un cleşte de rufe pentru a-şi închide nările, să-şi închidă rapid ochii şi să-i rotească de la stînga la dreapta de 9 ori, făcînd pauză apoi pentru a contempla lumina vitalităţii care apare în acea cavitate. Acest exerciţiu al rotirii ochilor trebuie făcut de 4 ori, avînd astfel 9x4=36 de rotaţii, în timpul cărora ochii trebuie rotiţi astfel:



pentru a urca yang-ul pozitiv. După asta, el trebuie să-i deschidă şi să-i rotească de la dreapta la stînga, şi apoi să-i închidă pentru a contempla lumina vitalităţii. Asta trebuie făcut de 4 ori, avînd deci 6x4=24 de ori, timp în care ochii lui trebuie rotiţi astfel:



Scanned with OKEN Scanner

pentru a coborî yin-ul negativ. **Această rotire a ochilor va produce unirea spiritului şi a vitalităţii într-o singură piatră, care este numită Adevărata Sămînţă Prenatală (hsien t'ien chen chung). Cînd îşi întoarce ochii în jos, această Adevărată Sămînţă din cavitatea originară a spiritului (tsu ch'iao între şi în spatele ochilor) va coborî de pe frunte pentru a căuta o ieşire prin nas** care este deschis, iar dacă nasul nu este repede închis cu un cleşte de rufe, ea se va scurge prin nări şi tot progresul de pînă atunci va fi risipit. Acesta este pericolul căderii de pe podul coţofenei superioare (shang ch'ueh ch'iao, traiectul nazal). Astfel, practicantul trebuie să se doteze cu un dop de lemn, ca o chiflă, şi un cleşte de rufe, folositoare în această etapă. **Dacă Adevărata Sămînţă** nu se scurge prin nas şi **rămîne staţionară între sprîncene,** practicantul trebuie să rămînă fără de gînduri şi nemişcat, cu spiritul „îngheţat" şi să privească în jos aşteptînd ca Adevărata Sămînţă să se mişte de la sine. Brusc ea se va vîrî, iar practicantul **trebuie s-o urmeze şi s-o ghideze în cavitatea hsuan ying** (misteriosul colier din spatele lacului ceresc de deasupra gurii) şi prin gît, unde ne aşteaptă alt pericol. Dacă nu a primit instrucţiuni de la un maestru competent, el va scăpa Adevărata Sămînţă (afară din gură), dar dacă a fost instruit, **el o va înghiţi, şi apoi, după trecerea pe gît în jos,** va ajunge la inimă şi ficat, la baza cărora avem cavitatea chiang kung (plexul solar) unde **se amestecă cu respiraţia negativă din ficat.** Cu ochii fixaţi pe ea, **Adevărata Sămînţă va ajunge la intestine, în mijlocul cărora este canalul de funcţii (jen mo), iar apoi va luneca în cavitatea tan t'ienului inferior** (de sub buric), unde va rămîne staţionară. Astfel, după trecerea prin cele trei porţi din şira spinării, **Adevărata Sămînţă este acum absorbită** pentru a atinge ţelul alchimic.

(Î): Aţi spus că metoda „celor cinci dragoni susţinîndu-l pe cel prea sfînt" asigură Transcenderea finală; vreţi să explicaţi asta în detaliu?

(R): Cinci este numărul elementului pămînt, care simbolizează gîndul cel bun, iar **dragon simbolizează spiritul prenatal.** De aici avem: „cei cinci dragoni susţinîndu-l pe cel prea sfînt" (wu lung p'eng sheng) care este secretul Transcenderii prin agentul alchimic macrocosmic.

(Î): Încă nu-mi este foarte clar despre cei „cinci dragoni susţinîndu-l pe cel prea sfînt" şi vă rog să-mi explicaţi în detaliu.

(R): Cînd practicantul adună agentul alchimic macrocosmic pentru Transcenderea finală, el trebuie să profite de **momentul cînd toate cele 6 organe de simţ se zgîlţîie, adică atunci cînd Sămînţa Nemuritoare vibrează,** pentru a sta ferm pe dopul de lemn, cu scopul de a închide anusul, iar apoi poarta mortală (de la rădăcina penisului) se va închide de la sine. El trebuie de asemenea să verifice acea poartă apăsînd cu degetul pe ea. Gîndul cel bun (cel corect) este simbolizat de elementul Pămînt al cărui număr este 5. **Spiritul este dragonul, adică adeptul care este gata să-şi sacrifice trupul în căutarea nemuririi. Cînd piatra preţioasă vibrează pentru a-şi urma drumul (trancendent) practicantul trebuie să predea, să renunţe la trupul său, şi aceasta înseamnă (aparenta) sa moarte. Fiindcă, atunci cînd merge împotriva felului lumii, el atinge Nemurirea. Această inversare a modului lumesc de viaţă constă în a bloca cu mîna poarta mortală, dublat de gîndul său bun (corect), astfel ca piatra**

Scanned with OKEN Scanner

prețioasă să se avînte în sus. Privind în sus pentru a aspira piatra în sus este susținerea ei. „Cea preasfîntă" este piatra prețioasă care urcă. De aceea metoda „celor cinci dragoni susținînd pe cea preasfîntă", este doar o analogie folosită de primii patriarhi și maeștri care nu intrau în detalii. Maeștrii Liao Jan și Liao K'ung mi-au ordonat să explic acestea în detaliu astfel ca toți viitorii studenți să poată beneficia.

(Î): Adunatul agentului alchimic macrocosmic în 7 zile, pentru Transcendență, include de asemeni cele patru tehnici de sugere (hsi), apăsare (shih), ciupire (ts'o) și închidere (pi). Vreți vă rog să explicați în detaliu?

(R): Suptul, presatul, ciupitul și închiderea formează întregul proces al adunării agentului alchimic macrocosmic în 7 zile pentru Transcenderea finală:

- **suptul** este tragerea unui inspir pe nări, în timp ce privim în sus pentru ajuta „adevărata piatră" să urce. Și suptul și gîndul cel bun sprijină privitul spre în sus pentru a asigura urcușul „adevăratei pietre";
- **apăsarea** este presarea limbii spre palat. Cînd „Adevărata Sămînță" urcă, ea trebuie sprijinită de respirația prin traiectul nazal și de privirea în sus, cît și de limba ce se sprijină pe palat; în același timp, ochii trebuie rotiți o dată de la stînga la dreapta. Cînd ochii sînt rotiți, practicantul trebuie să distingă între diferitele puteri ale caprei, căprioarei și taurului care trag căruțul la deal;
- **ciupirea** este făcută de către colegul practicantului care trebuie să preseze ușurel canalul de control (tu mo în șira spinării). Cînd piatra vibrează, anusul este blocat de dopul de lemn, iar poarta mortală (de la rădăcina penisului) este presată de propriul deget al practicantului pentru a împiedica piatra să lunece afară prin aceste două porți. Colegul trebuie acum repejor **să ciupească baza șirei spinării pentru a încălzi și înmuia măduva acolo, astfel ca piatra să se sforțeze înăuntru cu un trosnet.** După asta, colegul trebuie să ciupească șira spinării între rinichi, iar apoi spatele capului, pînă ce piatra a trecut prin a doua și a treia poartă și a ajuns la creier;
- **închizînd** se face cu dopul de lemn care închide anusul, cleștele de rufe care închide traiectul nazal și degetul care presează pe poarta mortalității (de la rădăcina penisului). Astfel aceste trei porți sînt închise pentru a împiedica piatra să lunece afară și să se piardă.

(Î): După adunarea agentului alchimic macrocosmic și urcușul lui prin cele trei porți (din șira spinării) spre creier (ni wan) **acesta se va uni cu creierul (ni wan) pentru a deveni O Unică Piatră Adevărată (Nestemată).** De ce atunci se mai practică tehnica urcării și coborîrii în această etapă?

(R): **Această Piatră Adevărată (nestemată) este viața-vitalitate a Sămînței Nemuritoare** care urcă prin cele trei porți spre **creier (ni wan) unde se întîlnește și se unește cu natura-vitalitate pentru a deveni un singur întreg care este Adevărata Sămînță Prenatală a Nemuririi.** Tehnica urcării pozitive și a coborîrii negative este practicată pentru a sublima **natura-vitalitate** care este negativă??? și **viața-vitalitate** care este pozitivă??? să le unim pe amîndouă într-o unică Adevărată Sămînță și s-o transformăm pe aceasta în **Nectarul de Aur** care apoi coboară în jos, **dar nu este saliva din gură. Dacă nările nu sînt închise cu un clește de rufe, acest Nectar se va pierde prin ele.** Din cavitatea originară a

Scanned with OKEN Scanner

spiritului (dintre şi în spatele ochilor) acest Nectar Auriu va trece prin **cavitatea hsuan ying** (de deasupra gurii) pentru a curge în gît. **Cînd ajunge în trahee,** dacă practicantul nu a primit instrucţiuni de la un maestru competent, **el pur şi simplu o va tuşi afară.** N-ar fi oare un mare păcat să arunci progresul anterior aiurea? De aceea Scripturile spun: **Înainte ca nectarul să coboare în jos, practicantul trebuie să-şi umezească traheea, astfel că atunci cînd nectarul coboară, va fi înghiţit de aceasta din urmă cu un zgomot de înghiţitură. Atunci va intra în inimă şi va atinge cavitatea chiang k'ung** (plexul solar), de sub ficat, unde respiraţia (vitală) de-acolo îl va înviora. **Va trece apoi prin intestine,** iar în final **va intra în tan t'ienul inferior** (de sub buric), unde **va produce adevărata Sămînţă care va înflori şi va da fruct.**

(Î): Aţi spus că Nectarul de Aur va produce adevărata sămînţă care va înflori şi va da fruct în cavitatea vitalităţii (de sub buric). Nu-mi este clar; vreţi, vă rog, să-mi explicaţi în detaliu?

(R): Nu este uşor să produci adevărata sămînţă din Nectarul de Aur. **Această sămînţă va creşte în cavitatea vitalităţii (de sub buric) într-o mlădiţă galbenă care va înflori şi va da fruct. Floarea ei este lumina vitalităţii care se manifestă în faţa practicantului. Această floare are şi stamine şi pistil care se vor uni pentru a forma un fruct.** Dacă practicantul nu ştie cum să le unească, floarea va fi sterilă şi nu va purta fruct, fiindcă va fi iluzorie. **Pistilul ei este lumina vitalităţii care vine din natura-vitalitate, iar staminele sînt lumina aurie care vine din viaţa-vitalitate. Uniunea acestora două produce Fătul (Nemuritor) care este fructul.**

Cap. 14 – Formarea Fătului Nemuritor.

După ce practicarea cu succes a celor 13 paşi precedenţi (cap. 1 - 13) a ajuns la Transcendenţă, **practicantul trebuie să unească cele două vitalităţi (ale naturii şi ale vieţii) pentru a ajuta spiritul să formeze Fătul Nemuritor. Uitarea (adică să nu ne gîndim la) circulaţia celor două vitalităţi (în orbita microcosmică) va produce spiritul foetal care se va întoarce la starea de profundă seninătate care este adevărata respiraţie foetală.**

(Î): Vreţi, vă rog, să-mi explicaţi toate acestea în detaliu?

(R): După adunatul agentului alchimic macrocosmic şi circularea lui prin cele 3 porţi ale coloanei vertebrale, toate centrele (şi canalele) psihice sînt curate de obstrucţii **astfel că cele două vitalităţi (ale naturii şi vieţii) care acum s-au dezvoltat complet, pot să se mişte liber singure, urcînd şi coborînd la nesfîrşit; astfel ajută cele două vitalităţi spiritul să producă Fătul (Nemuritor). Cu trecerea timpului, ele vor circula de la sine fără ca practicantul să fie conştient de aceasta; aşa se produce spiritul foetal. Mult după aceea,** în timp ce această circulaţie continuă pe neobservate, **practicantul trebuie să-şi concentreze ochii asupra centrului tan t'ienului inferior** (de sub buric). 10 luni mai tîrziu, circulaţia celor două vitalităţi (ale naturii şi vieţii) va deveni atît de subtilă, încît doar o slabă vibraţie se mai simte în regiunea buricului,

Scanned with OKEN Scanner

care pare să fie gol, vid. Peste încă un an, această vibrație va înceta complet. La acest nivel, **practicantul nu mai are voie să mănînce sau să bea sărat.** Acum, **doar spiritul rămîne senin şi radiant, care este adevărată respirație foetală.** Respirația (pare că) s-a oprit, iar pulsul că nu mai bate; starea de adîncă seninătate (ta ting) este acum atinsă. **Respirația foetală va rămîne liniştită mult timp, iar inimă, spirit şi gînd vor începe să vibreze iarăşi, făcînd ca prima să se mişte ca un păduche;** aceasta este **fătul spiritual care, după ce a rămas inert în centrul tan t'ienului inferior** (de sub buric) **timp de aproximativ doi ani de la Transcendere, <u>începe acum să respire</u>.** În această etapă, practicantul ar trebui să ridice această adevărată respirație foetală spre chung kung, numit deseori şi chiang kung, centru care este **(plexul solar) la baza ficatului,** prin intermediul metodei ascensionale continue triple (san ch'ien fa) (1) [**san ch'ien fa sau metoda ascensională continuă triplă înseamnă cele trei esențiale: forța generativă, vitalitatea şi spiritul unite într-o lumină strălucitoare ca a Lunii <u>care urcă</u> din josul către mijlociul şi apoi superiorul tan t'ien, <u>înainte ca practicantul să vadă zăpadă căzînd şi flori ce dansează în fața lui</u>**]. După atingerea centrului chung kung (plexul solar), Fătul Spiritual va fi hrănit de respirația foetală. **Tan t'ienul inferior,** de sub buric, este **locul unde forța generativă este sublimată în vitalitate; tan t'ienul mijlociu** (plexul solar) este **locul unde vitalitatea este sublimată în spirit;** iar **<u>tan t'ienul superior</u>,** din creier (ni wan) este <u>locul unde spiritul este sublimat pentru zborul său în spațiu</u>.

<u>Cînd Fătul Spiritual ia formă</u> practicantul ar trebui **să folosească metoda ascensiunii continue triple care foloseşte starea de făr'de gînduri în prima etapă, şi starea de făr'de respirație, în a doua etapă** (adică el nu trebuie nici să-şi direcționeze procesul mental, nici să-şi regleze respirația). **Starea de făr'de respirație foetală este obținută prin „unirea ochilor" (cuplînd pupilele ochilor într-o încrucişare) pentru a se concentra asupra vitalității foetale în tan t'ienul inferior** (de sub buric) **şi a face ca respirația foetală să urce încetişor,** puțin cîte puțin, **spre tan t'ienul mijlociu** (sau plexul solar).

Aceasta înseamnă că spiritul care a fost (în cavitatea) vitalității (adică tan t'ienul inferior) ceva timp, se mişcă acum **pentru a urca în tan t'ienul mijlociu, <u>unde vitalitatea va înveli spiritul foetal</u> care va fi prost, confuz şi indistinct, ca un făt în burtica mamei lui.** Acesta este stadiul de făr'de respirație. **Cînd spiritul este învăluit de vitalitate în tan t'ienul mijlociu, se numeşte Fătul Nemuritor (Tao T'ai). Că acest Făt se formează, este revelat de către vitalitatea foetală manifestîndu-se în fața ochilor practicantului ca lumina vitalității. Este foarte dificil pentru practicant să se abțină de la folosirea acestei vitalități manifestînde (care este tentantă).El trebuie să-şi înmormînteze inima(sediul focului pasiunilor)pentru a reînvia natura (esențială);el nu trebuie să-şi permită să fie reținut de treburi gospodăreşti,sau prins în activități lumeşti,astfel că toate treburile lumeşti pot fi ținute la distanță pentru totdeauna.**

Scanned with OKEN Scanner

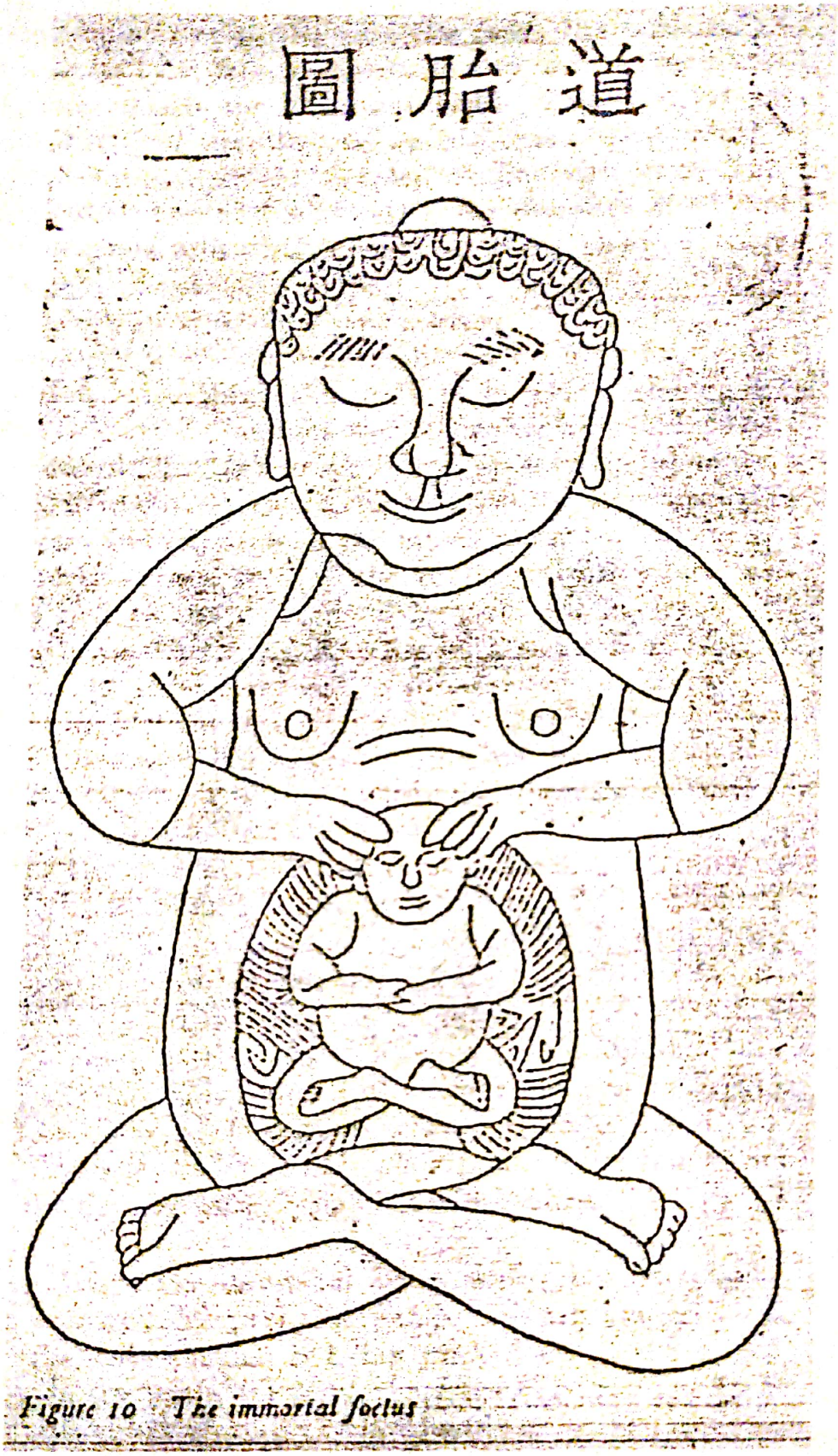


Figure 10 The immortal foetus

(Oare Fecioara Maria cu copilul Iisus în braţe ca reprezentare iconografică nu e de fapt alchimistul cu Fătul în imagine stilizată? De fapt Fecioara Maria este corpul alchimistului, iar pruncul Iisus Fătul Nemuritor.)(vezi legenda vîsculuí)----------
---

Scanned with OKEN Scanner

Atunci el nu va mai cunoaşte decît această lumină a vitalităţii, pe lîngă care nu mai există nimic altceva care să-l preocupe; **aceasta este o totală renunţare la oricare ataşamente pămînteşti. Dacă mai rămîne chiar o mică urmă de respiraţie negativă în corp, se vor dezvolta stări demonice;** practicantul va trebui atunci să folosească metoda gonirii demonilor. Acestea de mai sus sînt cele patru stadii ale seninătăţii, cu secvenţele: a) **făr'de gînd** (nien chu); b) **făr' de respiraţie** (hsi chu); c) **făr' de puls** (mo chu) şi d) **extincţia (făr'de minte) a existenţei lumeşti (mieh chin).**

(Î): **Aţi spus că atunci cînd respiraţia fetală urcă în tan t'ienul mijlociu** (din plexul solar) **va fi învăluită de către vitalitatea prenatală de-acolo şi va deveni Fătul Nemuritor; şi că vitalitatea fetală se manifestă în faţa ochilor practicantului, ca lumină a vitalităţii.** Cum atunci ar putea să se mai manifeste în această lumină a vitalităţii, lucruri lumeşti şi viziuni demonice?--------

(R): Cînd Fătul Nemuritor este hrănit în tan t'ienul mijlociu, inima este ca o frunză de lotus care nu poate fi udată de apa (poftelor – n.t.); de aceea practicantul (care a atins această etapă) se simte lejer, liber, confortabil şi lipsit de orice griji. Cînd Fătul Nemuritor este complet dezvoltat, vitalitatea i se va manifesta în faţa ochilor. **Spiritul,** care acum este **în întregime pozitiv, poate dezvolta vitalitatea cu ale sale 6 puteri transcendente** şi atinge: 1) stoparea tuturor pierderilor, scurgerilor de forţe generative şi vitale 2) vedere divină, 3) auz divin, 4) cunoaşterea vieţilor anterioare, 5) înţelegerea minţilor celorlalţi şi 6) oglinda divină. Mai înainte, cînd studentul îşi începuse practica, reuşise să oprească scurgerea forţei generative; dar abia acum el poate realiza celelalte 5 puteri spirituale care îi permit: a) să vadă lucruri în cer; b) să audă sunete şi voci celeste; c) să afle toate cauzele semănate, sădite, în vieţi anterioare şi d) să citească în mintea celorlalţi prezicînd viitorul, exceptînd e) oglinda divină care va rămîne legată de conştiinţă dacă el nu ştie cum să-şi elibereze inima (sediul focului pasiunilor) de ataşamente lumeşti. **Dacă el dă curs gîndului de a căuta Nemurirea, pentru a se încînta în ea, demonul va prinde ocazia şi-i va intra în inimă.** Departajările pe care el le face cît şi înclinaţiile sau respingerile lui vor face să se manifeste stări demonice, distrugînd astfel tot progresul său anterior. **Cînd studentul îşi simte conştiinţa interferînd cu practica lui,** trebuie de urgenţă să consulte un maestru care-l va învăţa **metoda preîntîmpinării apariţiei demonilor, circulîndu-şi conştiinţa prin cele patru puncte cardinale** A, D, G, J (ale orbitei microcosmice). **Demonii vor dispărea deîndată ce respiraţia negativă este transmutată în vitalitate pozitivă. Aceasta este moartea conştiinţei, conducînd la reînvierea naturii (esenţiale).** (vezi iarăşi Harap Alb – n.t.) De aici oglinda divină la care se ajunge doar **după ce focul pozitiv a transformat demonii în spirit (divin) prenatal.** (vezi mîrţoaga ce mănîncă jar devenind cal --din poveste lui Făt Frumos – n.t.)

(Î): **Cînd Fătul Nemuritor care a fost suficient hrănit de vitalitatea prenatală în centrul chung kung** (plexul solar) este împins în sus spre tan t'ienul superior din creier (ni wan), există sau nu un semn care să indice asta? Dacă nu există semn prevestitor, cum ştim cînd trebuie împins fătul?

Scanned with OKEN Scanner

(R): **Există întotdeauna un semn prevestitor.** Fără el, cum ar şti practicantul momentul potrivit de-a împinge în sus Fătul nemuritor spre creier (ni wan)? **Acest semn este Lumina de Aur ce apare în lumina Lunii strălucitoare manifestîndu-se în faţa ochilor practicantului.** (vezi căutarea Lînii de Aur – Iason – Argonauţii – n.t.) Acesta este momentul cînd Fătul trebuie împins în sus. Practicantul trebuie imediat să conducă lumina aurie în natura sa (esenţială) şi să unească spiritele negativ şi pozitiv pentru a o susţine. Spiritul pozitiv este încă foarte slab, ca un copil mic; de aceea trebuie folosită metoda numită „a-i da să sugă" pentru a-l hrăni. Potrivit acestei metode, **ceea ce este vid (fără formă) nu este cu-adevărat gol, pentru că există în el o lumină aurie;** de aceea nu este vid. **Simultan, cavitatea originară a spiritului** (tsu ch'iao, între şi în spatele ochilor), **va emite o lumină strălucitoare ca a Lunii, iar cînd cele două lumini se unesc, spiritul pozitiv, care este senin şi radiant în tan t'ienul superior** (din creier sau ni wan) **se va amesteca cu ele pentru a deveni un vid vast. Aşa trebuie hrănit şi păstrat întregul corp (al spiritului pozitiv)** care este ţinta principală a metodei de-a „da să sugă" Fătului Spiritual. **Cînd practicantul atinge aceasta, el va fi conştient de ieşirea spiritului din trup.** Acesta este urcuşul Fătului Nemuritor către tan t'ienul superior din creier (ni wan) **Prin urcuş continuu triplu** se înţelege **uniunea forţei generative, a vitalităţii şi a spiritului într-un întreg care va fi sublimat într-o strălucitoare lumină de lună. Şi abia după ce vedem zăpadă zburînd şi flori cereşti căzînd, că spiritul iese din Făt pentru a deveni Nemuritor.**

(Î): Aţi spus că ascensiunea triplă este din centrele tan t'ienului inferior, mijlociu şi superior şi că centrul inferior (de sub buric) este acolo unde forţa generativă este transmutată în sămînţă nemuritoare sau adevărată, tan t'ienul din mijloc (plexul solar) este acolo unde vitalitatea este transmutată în Fătul Nemuritor, iar tan t'ienul superior din creier (sau ni wan) este acolo unde **spiritul este sublimat, astfel că poate ieşi afară din Făt.** Nu-mi este foarte clar despre forţa generativă care poate deveni Sămînţa Nemuritoare şi Fătul Nemuritor, şi poate ieşi din tan t'ienul superior (din creier sau ni wan) pentru a deveni Nemuritoare. Vreţi, vă rog, să-mi explicaţi toate acestea în detaliu?

(R): Ştiţi că raportul sexual produce urmaşi. **Cînd spermatozoidul masculin intră în ovulul feminin care nu a fost în prealabil excitat, sîngele femeii va învălui semenul, iar copilul va fi o fată care este negativă extern şi pozitivă intern. Cînd ovulul feminin este excitat înainte ca spermatozoidul masculin să intre în el, sperma bărbatului va învălui sîngele femeii, iar produsul va fi un băiat care este pozitiv pe dinafară şi negativ în interior.** Potrivit învăţăturilor noastre taoiste, în corpul uman **uniunea spiritului cu vitalitatea produce Sămînţa Nemuritoare care vine din sublimarea semenului, fiindcă atunci cînd spiritul şi vitalitatea se unesc** în tan t'ienul inferior (de sub buric) **ele colectează toţi spermatozoizii şi-i transformă în Sămînţă Nemuritoare.** Cînd aceasta din urmă este hrănită suficient şi devine matură, ea radiază. Atunci spirit şi vitalitate devin inseparabile, ca ciocanul şi nicovala. Această realizare este finală, iar practicantul se va simţi în siguranţă şi independent. **Conştiinţa dispare gradat, iar natura esenţială se dezvoltă puţin cîte puţin.** Gîndurile perverse

Scanned with OKEN Scanner

vor înceta să mai apară, lăsînd cale liberă unui singur gînd bun. Uniunea spiritului şi a vitalităţii semnifică **moartea conştiinţei şi reînvierea naturii esenţiale.** (vezi moartea şi învierea lui Lazăr – n.t.) **Inimă şi gînd** care sînt acum nici înăuntru nici în afară, **devin o masă de seninătate** care va rămîne liniştită mult timp de-acum încolo pînă să vibreze din nou. Aceasta este vibraţia adevăratei seminţe care se va avînta în sus, spre centrul chung kung, numit deseori chiang kung (sau plexul solar) unde va rămîne. **Acest centru este acolo unde vitalitatea şi respiraţia (vitală) se unesc pentru a produce adevărata vitalitate prenatală, care contribuie la formarea Fătului Nemuritor. Acest Făt Nemuritor este format prin unirea a două vitalităţi prenatale: - adevărata natură – vitalitate prenatală în natura (esenţială)** a cărei lumină este ca **lumina Lunii şi – adevărata viaţă – vitalitate prenatală în viaţa (eternă) a cărei lumină este aurie.** Cînd se atinge acest stadiu, **practicantul** nu trebuie să rămînă într-o stare inactivă (wu wei) **ci trebuie să-şi direcţioneze respiraţia (vitală) internă (activă) pentru a atinge şi intra în Adevărata Vitalitate Prenatală,** cu scopul de a revigora şi ajuta să formeze şi să hrănească Fătul Nemuritor. Practicantul trebuie acum să-şi folosească **vitalitatea din inimă pentru a calma respiraţia internă, fiindcă dacă respiraţia (vitală) nu este reglată, Fătul Nemuritor nu se poate dezvolta complet. El trebuie să se concentreze în spirit,** uitînd totul despre Făt care este în interiorul spiritului său (Vezi simbolul vîsculuiui – n.t.); aceasta ase numeşte „reîntorcînd un miliard de lucruri înapoi la (un) întreg". Această unică **adevărată vitalitate este vitalitatea pozitivă a naturii (esenţiale)** care se va uni cu **vitalitatea negativă a vieţii (eterne)** pentru a deveni **o unică vitalitate de bază** care revelează completa formare a **Fătului Nemuritor.** Acesta din urmă **trebuie repejor urcat către ni wan sau creier.** Aceasta este urcuş superior către tan t'ienul superior, unde uniunea spiritului pozitiv cu cel negativ şi întoarcerea lor la creier **va produce un Unic Spirit Pozitiv Prenatal uniform. Unirea Spiritului Pozitiv şi Negativ se obţine unind (respectiv, încrucişînd) pupila ochiului stîng, care simbolizează spiritul pozitiv, cu cea a ochiului drept, care simbolizează spiritul negativ pentru concentrare asupra tan t'ienului superior (din creier).** La acest nivel, respiraţia nu (va fi simţită) ca intrînd sau ieşind (din trup), seninătatea resimţită este plină de binecuvîntare, iar cele 6 simţuri sînt uitate (tăiate toate capetele balaurului – n.t.), pentru a revela o unică natură esenţială, care este perfectă şi radiantă cu lumina strălucitoare şi pătrunzătoare a vitalităţii. Cînd se manifestă această lumină, nu va fi nici zi nici noapte; această luminozitate strălucitoare şi pătrunzătoare îi va da practicantului un mare confort, iar acesta va obţine toate cele 6 puteri supranaturale. Acesta este cel mai înalt grad. O dată cu trecerea timpului practicantul va descoperi multe lucruri (neobişnuite); el nu trebuie să se folosească de această vitalitate ci trebuie să rămînă axat pe centrul ni wan **pentru a nu fi deranjat de conştiinţă. Asta este ceea ce se numeşte de obicei extincţia-stingerea (lucrurilor lumeşti) care este plină de binecuvîntare.**(nirvana) **Această extincţie nu este nici moarte nici anihilare, ci confirmă deplinătatea şi maturitatea Fătului Nemuritor care este ca un Soare strălucitor în mijlocul cerului.** (vezi orice mit al transformării unor eroi în stele după „moarte") Acesta este vidul absolut care nu e

Scanned with OKEN Scanner

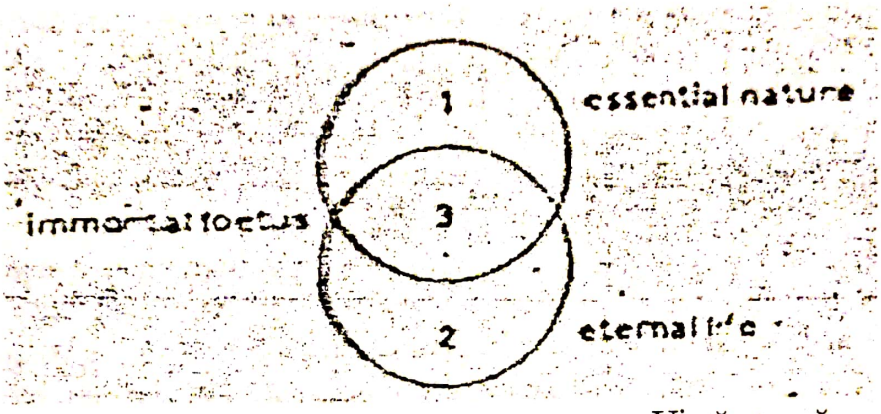
gol. Cînd apare zăpadă dansînd în spaţiu, iar flori cad în dezordine din cer, **acesta este timpul (pentru Spirit) să iasă din Făt.** Dacă (Spiritul) nu iese la acest nivel, asta se numeşte „păstrîndu-ne treaz asupra unui cadavru".

(Î): Aţi vorbit despre zăpadă şi flori care cad de sus; unde şi de ce cad florile din cer?

(R): Cînd spiritul (pozitiv) se uneşte cu cel (negativ) pentru a produce un Unic uniform Spirit Prenatal, acesta din urmă derivă din unirea vitalităţilor naturii şi a vieţii, aşa cum se arată în desen:

Natură esenţială

Făt Nemuritor



Viaţă eternă

Numai cînd acest Făt a fost hrănit de către vitalitate, şi este deplin şi matur, pot fi văzute în faţa ochilor flori căzînd din cer, care arată că timpul este potrivit pentru a părăsi Fătul, lucru care trebuie făcut imediat. **Zăpada dansînd revelă completa dezvoltare a Fătului Nemuritor.** Patriarhul Hua Yang, comentînd tratatul Hui Ming Ching, a spus: Aceste este momentul de a ieşi din seninătate. Dacă practicantul nu părăseşte această stare, el va rămîne înnămolit în trupul spiritual, va fi legat, înlănţuit de seninătate şi nu va atinge puterile transcendentale care îi permit să apară în „miliarde de trupuri transformaţionale". Cînd sînt văzute flori şi zăpadă, spiritul trebuie să părăsească trupul muritor, stimulat de gîndul intrării în Marele Vid (2) [agitat de gîndul (tung nien), este un idiom taoist care înseamnă că mintea este setată exclusiv asupra intrării în Marele Vid, ţelul alchimiei]. Cel care nu a primit instrucţiuni de la un maestru competent nu ştie această metodă.

(Î): Hui Ming Ching spune: Cel care nu a primit instrucţiuni de la un maestru competent, nu ştie cum să agite gîndul intrării în Marele Vid. Nu ne învaţă metoda părăsirii Fătului; vreţi, vă rog, să-mi explicaţi?

(R): Trebuie să urcaţi lumina spirituală la creier (ni wan) care **va emite lumina vitalităţii în care vor fi văzute zăpadă zburătoare şi flori care dansează. Acesta este vidul absolut luînd formă. Deşi pare să fie activitate, aceasta este wu wei (non-activitate) şi deşi pare să se formeze o formă, aceasta, în realitate, este sublimarea spiritului. Aceasta este o sublimare atît înăuntru cît şi în afară.** Un nemuritor de demult spunea: **Forma este dată de TAO (Nemurirea), iar viaţa este făcută eternă prin alchimie, care constă în a**

împrumuta nesfîrşită vitalitate prenatală pentru a continua (existenţa) formei trupeşti de altfel limitate; cu alte cuvinte, această vitalitate prenatală nesfîrşită, care este adevărata esenţă a principiilor pozitive şi negative dintre cer şi pămînt, este folosită pentru a crea Fătul Nemuritor **care acum are formă.** Aceasta este uniunea spiritelor (pozitiv) şi (negativ), care produce Fătul Nemuritor. **Acesta din urmă derivă din unirea Tatălui şi Mamei spirituale în corpul (practicantului);** cu alte cuvinte, unirea dintre adevăratele principii pozitive şi negative. Fătului (uman) postnatal creat prin contactul sexual dintre tată şi mamă îi trebuie aprox. 10 luni pentru a deveni un bebi, produsul forţelor vitale ale părinţilor. La fel şi Fătul Nemuritor, care vine din unirea vitalităţilor pozitive şi negative din însuşi trupul practicantului şi căruia îi trebuiesc tot 10 luni pentru a fi complet. Cînd sînt văzute flori căzînd în dezordine din cer, practicantul trebuie să folosească metoda „agitării gîndului" de-a sări în Marele Vid, şi astfel el va ieşi din Fătul Nemuritor. **Cînd luminile naturii (esenţiale) şi a vieţii (eterne) se unesc, Fătul va lua forma eului (practicantului), care este creat de Tatăl şi Mama spirituală, adică de vitalităţile pozitive şi negative din trupul său. Cu alte cuvinte, aceasta este uniunea spiritelor pozitive şi negative, care creează adevăratul său spirit ce poate transforma eul său trupesc în vapori, care apoi se readună pentru a lua forma (prin condensare!?!).** Aceasta este vitalitate prenatală în stare prenatală care în fapt este integral vitalitate pozitivă, sau **spirit pozitiv** creat de cele 5 feluri de ochi (vezi mai jos) şi 6 puteri transcendente, **care este vizibil altora, le poate vorbi, poate ridica obiecte şi are aceleaşi trăsături ca şi propriul lui trup.** (vezi Carlos Castaneda – Dreaming Body, n.t.) **Spiritul negativ vizibil practicantului cînd închide ochii,** este creat de (primele) 5 puteri transcendentale şi **este respiraţia spirituală negativă care îi poate vedea pe ceilalţi dar le este invizibilă, nu le poate vorbi, nu poate ridica obiecte şi este astfel muritoare la moarte, în timp ce spiritul pozitiv se bucură de viaţă eternă şi este peste naştere şi moarte.** Dacă Poarta Cerească (miao men sau deschiderea lui Brahma din vîrful capului) nu este deschisă, spiritul pozitiv nu va ieşi (din corp), iar practicantul va rămîne un om obişnuit; asta pentru că nu a întîlnit un maestru competent. De aceea rog toţi studenţii să apeleze la maeştri învăţaţi pentru instrucţii verbale asupra metodei „de-a agita gîndul" deschiderii Porţii Cereşti, pentru a sări în Marele Vid. Toţi discipolii mei cunosc această metodă, de aceea sfătuiesc practicanţii să-i cheme pentru instrucţii verbale.
(Î): Care sînt cele 5 feluri de ochi?
(R): Ei sînt: ochii cereşti, pămînteşti, spirituali, umani şi de stafie. Ochiul ceresc vede orice lucru în cele 33 de ceruri; cel pămîntesc vede cele 18 iaduri; cel spiritual sau ochiul vitalităţii vede atît fapte trecute, cît şi viitoare din lume; ochiul uman vede lucruri dinainte de naştere şi moarte; iar ochii de stafie văd prin munţi, pămînt şi metal.

Cap. 15 – Transcendenţa (Ieşirea)

Am discutat despre crearea spiritelor pozitiv şi negativ aşa cum a fost comunicat de maeştri competenţi. Spiritul pozitiv este vizibil oamenilor (în felul cum a apărut

Scanned with OKEN Scanner

Christ cunoscuților după „moarte" – n.t.), în timp ce spiritul negativ (le este invizibil) dar îi poate vedea. Cînd practicantul atinge acest stadiu, dacă nu a primit instrucțiuni autentice, el va produce doar spirit negativ și va deveni un clarvăzător în planul stafiilor și spiritelor. **Prin crearea spiritului pozitiv se înțelege deschiderea Porții lui Brahma (miao men, din vîrful capului).** Dacă aceasta este închisă se va manifesta spiritul negativ. Deschiderea Porții miao men asigură realizarea celor 6 puteri supranaturale, permanența Naturii-Inimă Radiante și Strălucitoarea Lumină a Vitalității. Precedentul pas 14 (cap 14) ne-a învățat stadiile urcării (Fătului Nemuritor) și a tratat despre metoda hrănirii lui cu forță generativă, vitalitate și spirit. Ea constă în dezvoltarea vidului, care este chiar mai vid și a goliciunii care este chiar mai goală, astfel că natura (esențială) este ca spațiul gol și liberă de orice atașament; de aceea este numită vid absolut. Dacă există agățare de conceptul de spațiu gol, aceasta va stînjeni realizarea vidului absolut. Acest vid absolut va fi atunci natural, fără (chiar) ideea existenței. **Aceasta este metoda corectă de a uni natura (esențială), sfîntasfintelor cu viață (eternă) sfîntasfintelor,** și nu are nimic de-a face cu închisul ochilor pentru a sta nemișcat în meditație. **Senitătatea Fătului depinde doar de credința nezdruncinată a practicantului;** iar pe timpul celor 10 luni ale formării lui, mintea trebuie fixată exclusiv asupra subiectului. (În această fază) nici gură, nici inimă (adică nici cuvinte, nici gînd) nu sînt îndreptate spre **Făt a cărui seninătate rezultă din oprirea procesului de gîndire și din reglarea respirației care aduce completa dezvoltare și maturitate.** Cînd practicantul vede zăpadă zburînd și flori căzînd trebuie, cu scopul de a părăsi Fătul Nemuritor, să se grăbească **să dea curs gîndului de-a sări în Marele Vid, gînd care va deschide Poarta Cerească (miao men), a Soarelui și a Lunii (adică cei doi ochi) pe care el, acum liber de simțăminte și pasiuni și în acord cu natura (esențială), trebuie să-i rotească astfel ca cele două lumini să se întîlnească. Aceasta este metoda ieșirii din Făt, pe care cei din vechime cu greu o divulgau,** fiindcă nu trebuie revelată celor care n-au primit instrucțiuni de la maeștri competenți. (vezi Carlos Castaneda - Don Juan, secretul rezidă în ochi - n.t.).

(Î): Vreți, vă rog, să-mi explicați în detaliu metoda obținerii acestei ieșiri?

(R): Această metodă a fost doar verbal transmisă de la maestru la discipol și nu a fost ușor revelată în cărți; **însă mie mi s-a ordonat s-o fac disponibilă tuturor practicanților serioși de alchimie.** Așa că tratez despre ea aici. În realitate, exista o metodă de a ieși afară din Fătul Nemuritor pentru a apărea în (nenumărate) trupuri transformaționale, dar la ora actuală este foarte greu de obținut.

Scanned with OKEN Scanner

Figure 11 The egress

Pe vremuri era un adept pe nume Lan Yang Su care şi-a dezvoltat complet Fătul său Nemuritor şi a văzut flori căzînd în dezordine din cer, dar de vreme ce nu primise instrucţiuni de la maeştri competenţi a ratat Ieşirea, Transcendenţa; aşa că era la fel de ignorant ca orice om obişnuit, în ciuda (posibilităţii de-a atinge) viaţa eternă, care să dureze cît cerul şi pămîntul. Ceva mai tîrziu, patriarhul Liu Hai Shan i-a trimis următoarea poezie:

Deşi Realizarea vine din manifestarea Divinului,
Nu lăsa niciodată (marea) sa atracţie să-ţi handicapeze trupul
Ci urmează pur şi simplu metoda de eliberare a Nemuritorului Wu,
Iar cînd Fătul este matur, vei păşi peste cele omeneşti.

După primirea poeziei, Lan Yang Su a bătut din palme bucuros, şi imediat a ieşit din Făt. Aceasta a fost învăţătura patriarhului Wu. Patriarhul Liu Hua Yang a spus: Cînd sînt văzute zăpadă şi flori căzînd, iar timpul de-a părăsi trupul uman a venit, daţi frîu liber gîndului de plecare, şi direcţionaţi-l către Marea Goliciune(Marele vid). Cel care nu a întîlnit un maestru competent, nu ştie aceste învăţături. Maeştrii mei Liao Jan şi Liao K'ung spuneau: Adunaţi **cele 5 vitalităţi şi întoarceţi-le la sursă (tan t'ienul superior din creier)**, unde uniunea vitalităţilor (pozitivă şi negativă) va produce Fătul Nemuritor. Fratele meu mai bătrîn Kuei I Tsu spunea: Cînd cele 3 esenţe (adică forţa generativă, vitalitatea şi spiritul) se adună în creier, lumina lunii străluceşte mai puternic; cînd cele 5 respiraţii (vitale) se avîntă în sus spre cap, va apărea Lumina Aurie; iar cînd cele două vitalităţi (pozitivă şi negativă) se unesc şi se întorc la trupul esenţial, Eul Spiritual va apărea în centru. Toate învăţăturile descrise tratează ieşirea din Făt; deşi ele diferă în formulare, doctrina propriu-zisă este aceeaşi. **Cînd Fătul este deplin dezvoltat, se văd flori şi zăpadă căzînd în dezordine; aceasta este vizibil în ochii practicantului. Cînd cele 5 respiraţii (vitale) din inimă, ficat, stomac, plămîni şi rinichi se adună în cap, spiritul va străpunge cavitatea originală a spiritului (dintre şi în spatele ochilor) pentru a urca spre Poarta Cerească (miao men), de unde va sări în Marele Vid (goliciune).** Învăţăturile formulează adunarea a **5** respiraţii (vitale), îngrămădirea împreună a **4** puncte cardinale (A, G, D, J) în centru (chung k'ung sau plexul solar), amestecul a **3** (componente, adică forţa generativă, vitalitatea şi spiritul) şi unirea a **2** spirite (pozitiv şi negativ) într-un Întreg. Potrivit doctrinei, **cînd trupul este fără agitaţie, forţa generativă este stabilizată, iar elementul apă se deplasează spre cap, cînd inima nu este agitată, se consolidează respiraţia, iar elementul foc se mişcă spre cap; cînd natura (esenţială) este senină, sufletul incorporeal va fi ascuns, iar elementul lemn se mişcă spre cap; cînd pasiunile încetează, sufletul corporeal este supus, subordonat, iar elementul metal se deplasează la cap;** cînd aceste 4 elemente (apă, foc, lemn şi metal) sînt în armonie, intelectul este stabil, iar elementul pămînt se deplasează spre cap. Astfel toate cele 5 respiraţii (vitale) converg în cap după cum urmează:

Cînd cele 5 respiraţii (vitale) converg în cap, apare Lumina de Aur şi se uneşte cu lumina vitalităţii care se manifestase după amestecul celor 3 componente esenţiale (forţa generativă, vitalitatea şi spiritul). Aceasta este uniunea adevăratelor principii pozitive şi negative din care **iese Fătul Nemuritor pentru a lua Formă.**

Scanned with OKEN Scanner

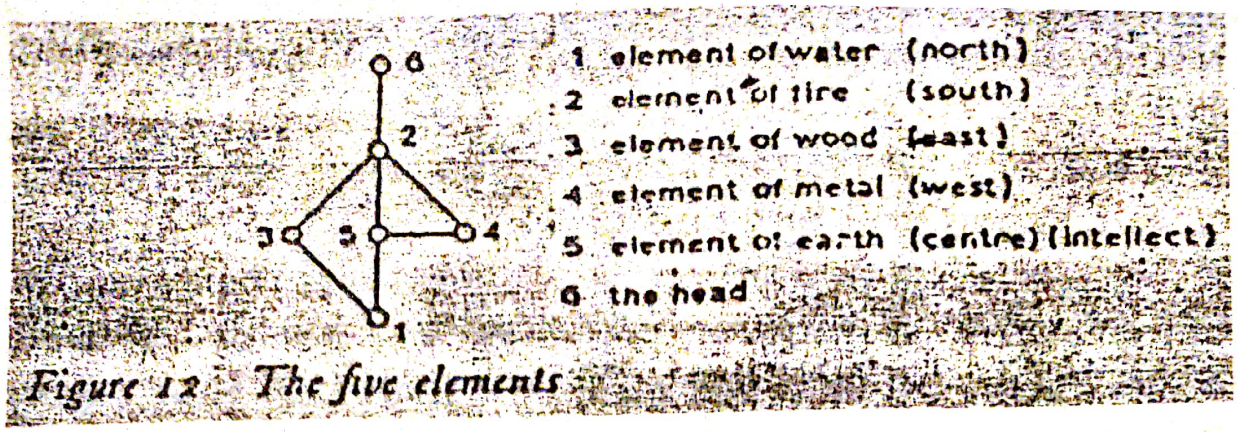


Figure 12 The five elements

1. element apă – nord; 2. element foc – sud; 3. element lemn – est; 4. element metal – vest; 5. element pământ (centru) – intelect; 6. capul

Nici un fel de Făt nu poate fi produs de un trup masculin steril, fiindcă producerea cere existența unei cauze creative, care să conducă respirația (vitală) în cavitatea vitalității (centrul tan t'ienului inferior de sub buric) pentru a forma acolo un Făt Spiritual. După formarea sa, practicantul trebuie să adune cele 5 respirații (vitale) și să le conducă spre cap pentru a forța deschiderea cavității originale a spiritului (tsu ch'iao, între și în spatele ochilor). **Cînd Poarta Cerească (miao men, din vîrful capului) se deschide, cele două lumini care se adunaseră în cavitatea originară a spiritului, vor ieși pentru a deveni (a evolua într-o) masă de Lumină Aurie de mărimea unei roți mari în interiorul căreia Spiritul Pozitiv (adică Omul Nemuritor) stă drept, în timp ce lumina roșie a respirației sale negative se schimbă într-un demon care va folosi toate trucurile pentru a-l ispiti.** (Iată definiția corectă a demonului - n.t.) Dacă inima (mintea) se lasă atrasă de ce vede și aude, spiritul pozitiv va dispărea făcînd loc demonului care va face ca practicantul să traverseze cele 6 regate ale existenței; în acest fel tot progresul obținut pînă acum va fi pierdut. Toate acestea provin din practică eronată și lipsă de hotărîre în a pune capăt mortalității.

(Î): Vreți, vă rog, să mă învățați cum pot fi îndepărtate aceste obstrucții demonice, pentru a obține un adevărat trup nemuritor; va dura la nesfîrșit acest trup pe pământ?

(R): Este indispensabil să rămîneți fixați asupra Luminii Aurii fără șovăire. La întîlnirea cu demonul, trebuie să practicați pasul 7 (cap. 7) **pentru a uni forța generativă, vitalitatea și spiritul, cu scopul de a transforma acest demon în respirație pozitivă** care va susține spiritul pozitiv și va goni toate stările demonice. Pentru a lucra cu Lumina Aurie care se strînge, **practicantul s-o sugă înăuntru, rotindu-și în același timp ochii pentru a o conduce în oceanul naturii (esențiale) (din inimă)** (3) [Inima (casa focului) este sediul naturii esențiale, care se manifestă prin cei doi ochi. Cînd inima este senină, revelează natura esențială, iar cînd viața eternă este matură, apare lumina spirituală] care se va uni cu ea. După 7 zile de seninătate, această lumină va străluci, **iar principiul negativ se va transforma în Spirit Adevărat, care se va manifesta în fața practicantului cu trăsături identice cu ale sale; acesta este Eul Nemuritor.**

(Carlos Castaneda – Dreaming body – n.t.) Cînd spiritul se manifestă pentru prima oară, trebuie să i se permită să părăsească trupul fizic doar cînd este vreme frumoasă, şi trebuie avut mare grijă de el, ca de un copil abia născut. Ieşirea (Transcendenţa) sa nu are voie sub nici o formă să se facă pe ceaţă groasă, ploaie torenţială, vijelie, fulgere şi tunete. Cînd Spiritul Pozitiv iese pentru prima oară, el trebuie întors înapoi în trupul fizic imediat. Pe parcursul primelor 3 luni, trebuie scos doar o dată pe săptămînă. După aceasta, el îşi dezvoltă cîte puţin percepţia şi cunoaşterea şi este foarte sensibil la teamă şi groază, care trebuie evitate cu orice preţ. Ieşirea şi întoarcerea sa în trup trebuie să fie ordonate şi la intervale regulate. Oricare ieşire trebuie urmată imediat de o reintrare, pînă ce practicantul este obişnuit cu exerciţiul. Trebuie să aibă loc ziua, niciodată noaptea. După 6 luni Spiritul Pozitiv poate fi lăsat afară o dată la trei zile; iar după un an, o dată pe zi. În timpul acestor exerciţii, el trebuie totdeauna ţinut aproape de trup şi nu trebuie să i se permită să hoinărească aiurea. În caz de spaimă sau groază, el trebuie întors rapid înapoi în trup. Aceste instrucţiuni trebuie respectate cu multă grijă. După doi ani de exerciţii, ieşirile pot avea loc şi ziua şi noaptea, iar numărul lor poate fi crescut progresiv. Spiritul Pozitiv poate acum părăsi trupul pentru a se aventura în interiorul sau exteriorul locului de meditaţie (grotto), apoi reîntorcîndu-se în corp „ca să sugă". (4) [să sugă, este un termen taoist care înseamnă a trage hrană din trup] După trei ani de exerciţiu, practicantul poate trimite Spiritul Pozitiv spre locuri îndepărtate. Dacă întîlneşte oameni şi animale, trebuie să se întoarcă repejor înapoi în trup. De-acum încolo el poate acoperi distanţe de aproximativ 1 km şi apoi să se întoarcă repede. Pentru a putea creşte, Principiul Pozitiv trebuie la începutul exerciţiului să se întoarcă înapoi în trup deîndată ce iese, pînă ce se familiarizează cu practica. Pe scurt trebuie să stea mult mai mult timp în trup decît în afara lui. **După o practică de succes timp de trei ani, principiul pozitiv devine un Nemuritor (legat de pămînt) (shen hsien). Acum este timpul pentru o cursă de antrenament care îi va permite acestui Nemuritor să locuiască în starea de seninătate timp de 9 ani pentru a se putea întoarce în Marea Goliciune (Marele Vid), transformîndu-şi corpul fizic în cel al unui Nemuritor de Aur (chin hsien).** Maestrul Liao K'ung zicea: **Cînd spiritul se avîntă spre vîrful capului, după ce a străpuns cavitatea sa originală (dintre şi din spatele ochilor), nu te speria şi nu te înfricoşa; fii îndrăzneţ şi ferm şi concentrează-te asupra unicului gînd de-a ieşi prin Poarta Cerească (din vîrful craniului). Închide ochii, dă-i în jos şi apoi ridică-i încetişor ca şi cum ai vrea să sari în sus; vei simţi ca şi cum ai ieşi dintr-un vis şi vei vedea un alt trup lîngă al tău. Cînd spiritul pozitiv părăseşte corpul, se va opri cam la un metru distanţă.** Dacă vedeţi sau auziţi ceva, nu lăsaţi inima (sediul naturii) să fie atrasă, şi nu daţi atenţie viziunilor de părinţi, rude, prieteni, soţie sau soţ, copii sau alte stări; nu vă agăţaţi de nimic şi rămîneţi imperturbabil, **anulînd toate sentimentele şi pasiunile, rămînînd cu unicul gînd de-a sălăşlui în starea de seninătate, şi refuzînd să vedeţi şi să auziţi ceva. La scurt timp** după locuitul în această stare de seninătate, **o Lumină Aurie va ieşi din corp, ca o roată mare, manifestîndu-se în faţa practicantului, care ar trebui să-şi conducă lumina naturii sale spirituale în faţa acesteia, şi imaginîndu-şi că Lumina**

Scanned with OKEN Scanner

Aurie se strînge într-un mic cerc de 2-3 cm diametru, ca o monedă de aur. El va trebui atunci **să-şi rotească ochii pentru a colecta şi suge (Lumina Aurie) în natura sa spirituală care apoi va intra în cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao, dintre şi în spatele ochilor). După asta, el trebuie să practice meditaţia obliterantă** (5) [meditaţie de stingere, care şterge orice urmă din cele omeneşti] pentru a se întoarce la starea de seninătate stabilă. Cineva din vechime spunea: **Lumina Aurie este un medicament minunat care preschimbă forma în nimicnicie** (dematerializare – n.t.); sub nici o formă nu trebuie ratată. Fiindcă dacă se pierde în această fază nu se va mai întoarce niciodată. Pe lîngă faptul că unii oameni ar vrea să păstreze forma, **aceasta nu se poate evapora (în absenţa Luminii Aurii).** Maestrul Liao Jen spunea: cînd Spiritul Pozitiv părăseşte trupul pentru prima oară, studentul ar trebui, după atingerea stării complete de seninătate, să practice metoda direcţionării celor 5 vitalităţi şi **să dea naştere unicului gînd de-a păşi în Marele Vid (Marele Gol) pentru a transforma spiritul într-o lumină aurie de mărimea unei roţi mari, care apoi ar trebui să se unească cu lumina naturii sale spirituale într-o unică lumină în centrul căreia (forma) Spiritului său Pozitiv stă drept.** În acelaşi timp respiraţia negativă în acea lumină se va transforma într-un demon care va folosi toate stările atractive pentru a momi, pentru a tenta, pentru a ispiti spiritul pozitiv. (vezi diverse texte creştine – n.t.) Dacă practicantul permite să se lase tentat de ceea ce vede şi aude, Spiritul Pozitiv va dispărea fără a se mai întoarce (vezi legarea lui Ulyse de catarg pentru a nu răspunde chemării sirenelor – n.t.), făcîndu-l pe practicant să intre în stări demonice şi să transmigreze prin cele 6 regate mortale ale existenţei. Oamenii iau în mod greşit aceasta ca pe-o părăsire a lumii stînd în meditaţie şi ca atingînd fructul mediocru. (?) Dacă practicantul ratează astfel, tot progresul său anterior va fi aruncat la gunoi. Nu-i oare păcat? Acest rateu este cauzat de un antrenament greşit şi insuficientă hotărîre în a pune capăt mortalităţii. **Corectarea consistă în a sta neclintit concentrat asupra Luminii Aurii, sălăşluind în acelaşi timp în seninătate şi cu hotărîrea fermă de goni demonul.** Şi atunci, toate stările demonice vor dispărea, iar practicantul **ar trebui să strîngă Lumina Aurie, să-şi rotească ochii pentru a o suge în trupul său spiritual, şi să-l întoarcă pe acesta din urmă în cavitatea originală a spiritului** (tsu ch'iao, între şi în spatele ochilor). După mai mult timp, Lumina Aurie va ieşi din nou, pentru a transforma demonul negativ în Spirit Pozitiv care se va manifesta în faţa lui. **Doar atunci cînd spiritul pozitiv apare cu trăsături identice cu ale sale poate fi el făcut să nu se mai piardă** (fleeting away) (Carlos Castaneda – Don Juan, Don Genaro – n.t.). Maestrul Liu Ming Jui spunea: cînd Fătul Nemuritor iese pentru prima oară din cavitatea originară a spiritului (tsu ch'iao), practicantul trebuie să se păzească împotriva perturbaţiilor demonice exterioare, şi nu trebuie niciodată să vorbească acestor apariţii care îl salută, ci trebuie să stea concentrat asupra gîndului cel bun şi corect (concentrare). Spiritul trebuie să se întoarcă înapoi în trup imediat după ieşire şi nu trebuie să călătorească în locuri depărtate. Lumina aurie de mărimea unei roţi mari, care se manifestă la o distanţă de 60-90 cm de trupul său, îi aparţine şi trebuie suptă înapoi în trup; ea este un minunat medicament care îi va sublima (dematerializa – n.t.) trupul şi-l va

Scanned with OKEN Scanner

întoarce la starea de nimicnicie. Cînd iese pentru prima dată, nu trebuie să se agaţe, să se ataşeze de nimic din afară; practicantul trebuie să-şi conducă trupul spiritual în faţa Luminii Aurii pentru a o absorbi, şi apoi să retragă pe primul (trupul spiritual?) în trupul fizic care va îmbiba lumina care îl va transforma pe el în vapori. Dacă ratează să stea ferm fixat asupra Luminii Aurii, trupul său nu se va mai evapora. Maestrul Liu Ch'uan Yang spunea: cînd Spiritul Pozitiv iese din cavitatea originară a spiritului, dar ratează să se întoarcă în trup, aceasta se datorează antrenamentului greşit. De aceea, cînd Spiritul Pozitiv iese afară este foarte important să rămînem concentraţi asupra Luminii Aurii fără şovăire; în acest fel vor dispărea toţi demonii. Spiritul Pozitiv nu trebuie lăsat să iasă afară nesupravegheat, şi trebuie reabsorbit deîndată ce a ieşit, fiindcă odată ieşit afară, este posibil ca el să deteste murdarul, întinatul trup şi să refuze să se întoarcă în necuratul sălaş (vezi nenumăratele relatări despre moartea clinică – n.t.). Trebuie ţinut aproape de trup şi reîntors în el pînă ce practicantul este familiarizat cu exerciţiul. **Cînd reintră în creier (ni wan), trupul se va simţi fierbinte ca focul,** iar Lumina Aurie va radia prin toţi porii. Dacă practicantul dă frîu liber fricii sau încîntării în această lumină, el va luneca pe calea demonului şi va rata antrenamentul. Pentru a rezuma, practicantul trebuie să stea neclintit în hotărîrea lui de-a atinge ţelul alchimiei şi de-a fi ca o stîncă în faţa tuturor pasiunilor, inclusiv plăcere, supărare, părere de rău sau bucurie. (vezi din Creştinism întorsul privirii înapoi, care este tehnica alchimiei, transformînd omul în stană de piatră – aşa-zisa Sodoma şi Gomora, n.t.) Bătrînul maestru P'eng Mou Ch'ang spunea: Cînd Spiritul Pozitiv iese afară pentru prima oară, este încă foarte slab. Dacă lumina vitalităţii urmează să „îngheţe" şi să nu se mai risipească, trebuie bine hrănită, astfel ca să devină mai puternică, nesfîrşită, fără limite. **Cînd Lumina de Aur se manifestă, ar trebui să se amestece în lumina vitalităţii; acesta este unirea adevăratelor lumini pozitive şi negative într-una singură, cu Sfîntul Făt în centru.** (vezi întregul ezoterism creştin – n.t.) Acest (trup spiritual care a ieşit afară din) Sfîntul Făt trebuie supt înapoi urgent, care înseamnă a-l supune exerciţiului de ieşire şi reîntoarcere. La început, el este înclinat să ezite, să şovăie şi trebuie întors înapoi pentru a fi controlat în timpul exerciţiului, astfel ca să devină stabil. De aici zicala: „trebuie liniştit şi iarăşi liniştit", astfel ca să poată creşte şi dezvolta natural. Maestrul Liu Hua Yang spune: Am citit istorisirile Nemuritorilor de pe Vremuri, care s-au eliberat cu toţii urmînd acelaşi antrenament. Studenţii generaţiilor viitoare, citind această carte, vor şti secretele alchimiei. Nu este nevoie ca ei să urce munţi înalţi sau să traverseze torente de apă sau rîuri pentru a căuta maeştri şi învăţăturile lor. Dacă ei sînt dotaţi cu mijloace (bani) şi au cu ei colegi (care să-i ajute) şi practică serios, ei vor reuşi să sară, să treacă din Regatul Lumescului în cel al Sfinţeniei. Fratele meu Chao K'uei I spunea: Conduceţi Spiritul Pozitiv în tan t'ienul superior (din creier sau ni wan), care este sub Poarta Cerească (miao men, din vîrful capului) şi priviţi spre înăuntru pentru a produce acolo foc divin. Cu focul Spiritului Pozitiv în cap, practicantul trebuie să se concentreze asupra lui în linişte, astfel că focul de deasupra va coborî, iar focul de dedesupt se va avînta în sus; iar cele 5 vitalităţi vor converge în cap şi vor trece, vor pătrunde prin cavitatea spiritului (dintre şi în spatele ochilor) **pentru a atinge sursa (sistemului nervos,**

Scanned with OKEN Scanner

pai hui), din care se va manifesta Spiritul Pozitiv. Iar atunci, creierul va fi ca un eleşteu plin de Nectar de Aur, cu vălurele argintii. După ce cele 5 vitalităţi s-au înghesuit în vîrful capului ca tunetul, forţînd deschiderea Palatului Ceresc interior (tzu fu, alt nume pentru tsu ch'iao din centrul creierului), o nesfîrşită lumină roşie va apărea brusc, tunînd la cavitatea originală a spiritului (tsu ch'iao) pentru a expune Eul practicantului care este Spiritul Pozitiv care trebuie apoi întors înapoi în trup. Acest exerciţiu de ieşire o dată pe săptămînă trebuie să continue timp de 3 ani, la sfîrşitul cărora spiritul pozitiv se va fi dezvoltat complet. La acest nivel, practicantul trebuie să practice întoarcerea acestuia în Nimicnicie. **Eu am putut face asta, după peste 40 de ani de practică.** Toate metodele de mai sus mi-au fost spuse personal de maeştrii mei, şi deşi punerea în cuvinte diferă, principiul de bază este totuşi acelaşi. Am luat notiţe din ceea ce mi-au spus, astfel ca viitorii practicanţi să ştie exact cum se face antrenamentul.

(Î): Învăţăturile de mai sus despre ieşirea din Făt sînt clare, dar mă tem că cei care n-au întîlnit maeştri competenţi vor citi cartea cu dificultate. Vreţi, vă rog, să explicaţi metoda într-un limbaj mai simplu, astfel că şi cei care n-au întîlnit maeştri competenţi s-o poată înţelege uşor?

(R): Metoda constă în a închide ochii în timp ce staţi în meditaţie, pentru a conduce lumina naturii (esenţiale) în faţa practicantului, care trebuie să-şi „unească ochii" (încrucişîndu-i), astfel că o lumină strălucitoare ca cea a lunii apare în centru (între cei doi ochi) (vezi expresia de pe majoritatea icoanelor – n.t.) **Mult mai tîrziu, el va vedea zăpadă şi flori căzînd în dezordine în această lumină ca de lună** (vezi filmul „Andrei Rubliov", pictorul se află la un moment dat într-o biserică cu acoperişul spart în care ninge – biserica este trupul pictorului, iar acoperişul este Marea Poartă – n.t.) **şi va trebui imediat să dea curs gîndului de a sări în Marea Goliciune, în Marele Vid.** (vezi legende ale Pieilor Roşii sau cea a Dacilor în care un ales se aruncă în Marea Prăpastie spre Zamolxe – n.t.) Aceasta este metoda unirii celor 5 vitalităţi din inimă, splină, plămîni, ficat şi rinichi într-o unică vitalitate care atunci se va ridica de la baza şirei şi va trece prin poarta a doua (dintre rinichi) şi spatele capului pentru a ajunge la creier (ni wan), **avîntîndu-se apoi prin cavitatea originară a spiritului (tsu ch'iao, dintre şi în spatele ochilor) pentru a bate la Poarta sursei sistemului nervos (pai hui).** (Făt-Frumos, Harap-Alb sau alt candidat avansat bătînd la Poarta Cetăţii Împăratului – n.t.) **Practicantul trebuie să se uite în sus repede pentru a forţa deschiderea Porţii Cereşti (din vîrful craniului); aceasta constă în a deschide ochii pentru a privi în sus (dînd astfel un) impuls de a deschide exploziv uşa cu forţa combinată a inimii, intelectului şi gîndului.** (vezi filmul „Călăuza" al lui Andrei Tarkovski – n.t.) Dacă cele 5 vitalităţi sînt depline **o Lumină Aurie se va avînta să se unească cu lumina naturii (esenţiale) pentru a deveni o unică lumină care este uniunea vitalităţii radiante a principiului pozitiv (yang) din cap cu strălucitoarea**

Scanned with OKEN Scanner

1. vitalitate în inimă
2. vitalitate în splină
3. vitalitate în plămîni
4. vitalitate în ficat
5. vitalitate în rinichi
6. coborîre la baza şirei urmată de urcuşul în coloană spre cap
7. principiul negativ
8. principiul pozitiv
9. ieşirea din Făt

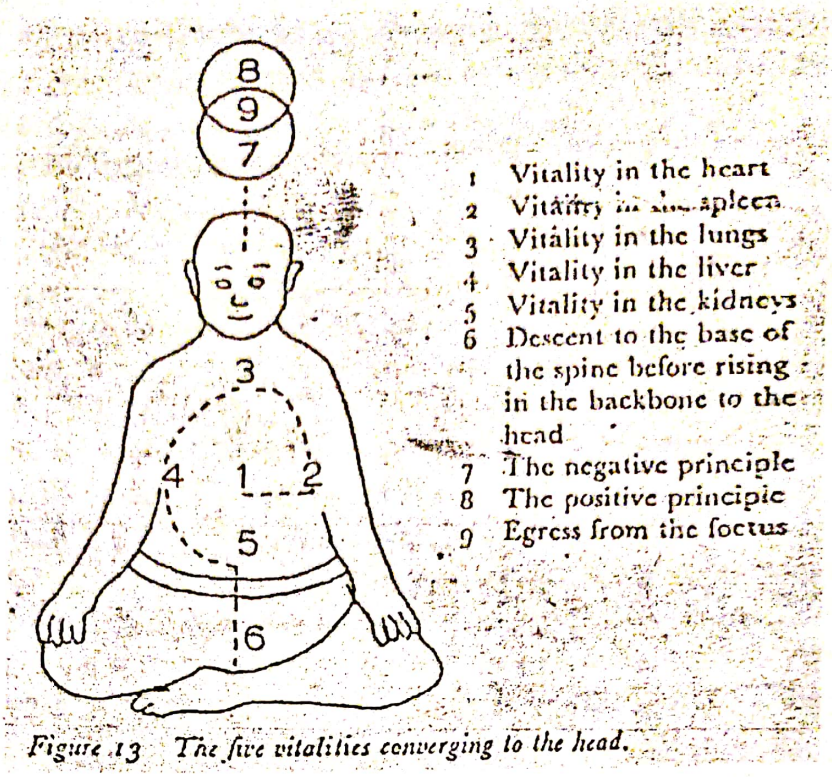


Figure 13 The five vitalities converging to the head.

lumină a principiului negativ (yin) din abdomen, într-o unică lumină care va rezulta în Transcendenţa, în ieşirea din Fătul Nemuritor. Practicantul trebuie atunci să-şi coboare ochii încet, pentru a privi în jos, înainte de a-i închide cu forţa combinată a inimii şi a intelectului său, ca pentru a efectua o săritură.

El se va simţi apoi ca păşind (trezindu-se) dintr-un vis pentru a vedea un alt trup lîngă al lui. Aceasta este metoda scoaterii, extragerii spiritului pozitiv (din Făt). Dacă practicantul nu dă curs gîndului de a zbura în spaţiu şi ratează convergenţa celor 5 vitalităţi în cap, spiritul nu va pleca. Avem mai sus un desen, arătînd cele 5 vitalităţi ce converg spre cap înainte de Ieşirea (Trancendenţa) Spiritului Pozitiv.

Cele 5 vitalităţi se unesc într-una singură care se va ridica de la baza şirei spinării spre cap, pentru a trece prin cavitatea originară a spiritului, înainte de a atinge vîrful capului, unde Lumina Aurie a adevăratului principiu negativ? se întîlneşte cu lumina lunii, a adevăratului principiu pozitiv, pentru a procrea Fătul Nemuritor în centru (unde ambele lumini se unesc). Practicantul trebuie acum să-şi coboare ochii pentru a privi în jos, **astfel că trupul lui spiritual se va manifesta cu trupul fizic alături. Trupul spiritual este similar la trăsături cu corpul fizic, însă urme de vitalitatea negativă în primul vor cauza obstrucţii demonice de toate felurile (de stări), pentru a ispiti spiritul pozitiv.** Practicantul trebuie acum să se ţină ferm asupra corectei concentrări şi repede să-şi rotească o dată ochii prin punctele cardinale A, D, G, J (vezi fig. 5), în timp ce se concentrează asupra luminii demonice pentru a o suge, a o trage înăuntru în trup, şi a o transmuta în Lumină Pozitivă. Cu trecerea timpului, această lumină demonică va fi purificată şi transformată în lumina Spiritului Pozitiv care va susţine Fătul în

Scanned with OKEN Scanner

dezvoltarea sa deplină. **După asta practicantul trebuie să-şi continue meditaţia liniştită pentru a întoarce spiritul pozitiv în nimicnicie.**

Cap. 16 – Apariţia în spaţiu

Maestrul meu Liao K'ung spunea: Întoarcerea la nimicnicie se realizează în etapa finală a antrenamentului în care practicantul, menţinîndu-şi seninătatea inimii, permite **Spiritului său Pozitiv Atoatecuprinzător să părăsească forma sa fizică** pentru a apărea în lume şi a efectua activitatea sa de salvare, precum înlăturarea suferinţelor omeneşti, vindecarea bolilor etc. (al doilea Gardian al Pragului – vezi Ştiinţa spirituală, Rudolf Steiner – n.t.)**, iar apoi de a reintra în cavitatea sa originală** (tsu ch'iao, dintre şi în spatele ochilor) **pentru a fi conservat în oceanul naturii esenţiale.** Nu trebuie să i se mai permită să părăsească **trupul, care acum trebuie închis şi sublimat în continuare pentru a intra în trupul spiritual, care cuprinde natură (esenţială) şi viaţă (eternă) în condiţiile lor prenatale. Trupul fizic este acum sublimat în continuare** (dematerializat – n.t.), astfel că nu este nici existent, nici nonexistent, nici formă, nici vid, nici înăuntru, nici înafară, nici venind, nici plecînd, şi nici începînd, nici sfârşind. (vezi poetul american e.e. cumings – n.t.) Aceasta este făcută cu aceeaşi grijă cu care un dragon îşi hrăneşte perla, rămînînd în acelaşi timp ascuns şi nemişcat, sau de asemenea motivul pentru care o **(găină) cloşcă refuză să-şi părăsească ouăle;** această condiţie de linişte şi pace trebuie menţinută pînă ce atinge cel mai înalt grad. Toate puterile (realizările) anterioare, ca de exemplu, apărînd în nenumărate trupuri transformaţionale, călărind pe dragoni şi berze (1) [embleme de longevitate], plimbîndu-se pe soare sau jucîndu-se cu luna, cît şi mii de transmutaţii trebuie acum adunate în cavitatea originară a spiritului (între şi în spatele ochilor) pentru a fi reduse la starea de completă linişte şi extincţie. Această stare este numită condiţia unui dragon care hibernează. Ea conduce la **completa extincţie (a tuturor fenomenelor)** şi trebuie cu grijă menţinută pentru a preveni Spiritul Pozitiv să iasă afară (părăsind corpul), pentru a putea fi în continuare sublimat şi a atinge cel mai înalt grad. **Această continuă sublimare va da o din ce în ce mai mare tăinuire a focului spiritual în lumina vitalităţii,** astfel ca Spiritul Pozitiv să fie ţinut în cavitatea sa originală (tsu ch'iao). O dată cu trecerea timpului, locuind într-o adîncă seninătate, **adevăratul foc al spiritului pozitiv se va dezvolta complet şi va radia înăuntru şi în afara cavităţii sale pentru a deveni atoatecuprinzător, strălucind pe cer, pământ şi miliarde de lucruri care vor apărea înăuntrul Luminii Sale.** Antrenamentul trebuie să continue indiferent cît timp necesită, pînă cînd cele patru elemente (2) [corp, respiraţie, suflet corporeal şi suflet incorporeal] (care formează corpul) se împrăştie, se risipesc, pulverizîndu-se în spaţiu, nelăsînd nici o urmă; aceasta este Etapa de Aur, Nemuritoare, a Indestructibilului Corp de Diamant. (Vajra Kaya – n.t.) Aceasta este realizarea supremă a antrenamentului care ia astfel sfîrşit. (vezi Iisus Christos, la trei zile după răstignirea pe cruce – n.t.)

Scanned with OKEN Scanner

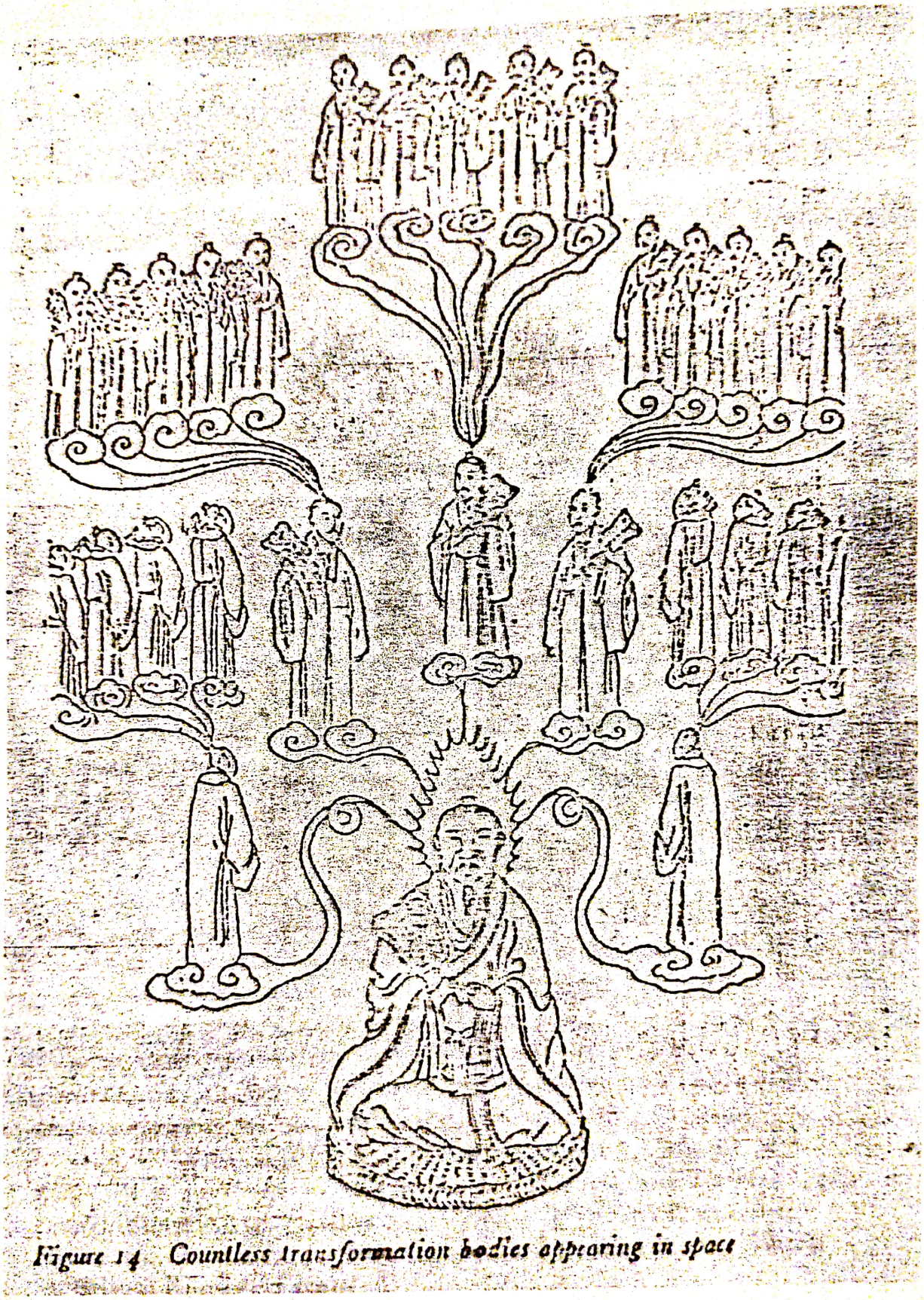


Figure 14 Countless transformation bodies appearing in space

Scanned with OKEN Scanner

Glosar

Cei trei agenţi alchimici: 1. agentul alchimic microcosmic **exterior** este produs de aerul atmosferic proaspăt inspirat şi expirat pentru a revigora forţa generativă risipită, purificînd-o şi transformînd-o în final în vitalitate; 2. agentul alchimic microcosmic **interior** este produs de respiraţia vitală din corp, care transmută vitalitatea în spirit; 3. agentul alchimic macrocosmic este adunat pentru a trece, a străpunge, a transcende cavitatea originară a spiritului din creier, astfel ca omul muritor să devină nemuritor, adică pentru integrarea microcosmosului în macrocosmos.

Cele trei componente ale agentului alchimic: forţa generativă, vitalitatea şi spiritul.

Cele patru faze ale procesului alchimic: mişcare (hsin), stat (chu), re-pornire (chi) şi oprire (chih). Elementul foc din forţa generativă, vitalitate şi spirit **se mişcă** de la A la D (pentru curăţire) şi apoi spre G unde **stă** un timp şi este numit focul pozitiv ascendent; iar apoi, **re-porneşte** de la G la J (pentru purificare) **oprindu-se** la A (vezi fig. 2) şi se numeşte focul negativ descendent.

Alchimie taoistă, o ştiinţă străbună care ne învaţă cum să oprim scurgerea forţei generative, inerentă la orice om, astfel că, în loc să fie descărcată pentru a produce urmaşi sau pur şi simplu pentru a se risipi, este oprită în corp pentru purificare şi transmutare în vitalitatea pozitivă cu scopul de a reface Spiritul Originar care exista înainte ca lumea să intre în fiinţare, astfel ca el să se poată întoarce la starea sa iniţială nemuritoare.

Atoatepătrunzătoarea (I kuan) – (vezi cuvîntul icoană din limba romînă)

Ambrozia (kan lu) – sublimarea în creier a forţei generative, a vitalităţii şi a spiritului produce ambrozia care curgînd în gură devine un lichid (saliva) care, cînd este înghiţită provoacă sunete în abdomen. Această ambrozie produce şi hrăneşte sămînţa nemuritoare în tan t'ienul inferior de unde radiază luminînd inima, revelînd astfel formarea sămînţei nemuritoare – vezi Kan lu şi roua cea dulce.

Urcuş şi coborîş a focului intern în orbita microcosmică. Cînd inspirăm, inimă, spirit şi gînd trebuie să urce împreună în canalul de control de la punctul cardinal A, de la baza penisului, la punctul cardinal G, din vîrful capului, iar cînd expirăm, inimă, spirit şi gînd trebuie să coboare împreună în canalul de funcţii de la punctul cardinal G la A (vezi fig. 2). Urcuşul este pozitiv, iar coborîşul este negativ.

Vibraţie audibilă în spatele capului. Revelează forţa focului în forţa generativă, vitalitate şi spirit. El diferă faţă de tipul greşit de foc, care produce bîzîială în urechi.

Foale (t'o yo) – mecanismul ventilării în corp, produs de inspiruri şi expiruri pentru a aprinde focul psihic din abdomenul inferior, exact cum foalele sînt folosite pentru aţîţarea focului.

Scanned with OKEN Scanner

Foc arzător în tan t'ienul inferior, arată deplinătatea forţei generative şi a vitalităţii din care provine.
Trup esenţial (fa shen). Corpul spiritual al unui Nemuritor.
Respiraţie vitală; respiraţia vieţii, care face să funcţioneze inima, stomacul, ficatul, plămînii şi abdomenul inferior şi fără de care corpul se pierde, dispare. Cînd se unesc luminile aurie şi albă, concentraţia din cap a acestor 5 respiraţii vitale produce agentul alchimic macrocosmic, care trebuie adunat, cules, pentru ieşirea, transcenderea finală, făcînd astfel ca practicantul să sară peste starea lumească spre starea de sfinţenie, părăsind astfel starea de seninătate pentru a apărea în nenumărate trupuri transformaţionale în macrocosmos
Respiraţie foetală; respiraţia unui făt în burtica mamei lui, prin cele două canale de control şi funcţie ale orbitei microcosmice, încetînd să funcţioneze cînd cordonul ombilical este tăiat la naştere, fiind înlocuită de respiraţia prin nări.
Respiraţia de patru ori împăturită (de patru ori pliată). O completă respiraţie pliată de patru ori constă din inspiraţii şi expiraţii însoţite de urcuşurile şi coborîşurile corespunzătoare ale focului intern în orbita microcosmică, care contribuie la respiraţia nemuritoare.
Respiraţie nemuritoare. Se înalţă pe traseul călcîielor, de la călcîie la creier şi coboară pe traseul trunchiului, de la creier la poarta mortală. Mai este numită şi roata legii, cea autorotitoare, adică orbita macro?cosmică prin care respiraţia vitală urcă şi coboară pentru a reface respiraţia foetală profundă, gonind toate condiţiile postnatale, astfel că vitalitatea prenatală poate fi transmutată într-o perlă strălucitoare care iluminează creierul, unde o ambrozie produce şi hrăneşte sămînţa nemuritoare în tan t'ienul inferior, în care radiază luminînd inima şi vestind formarea acestei seminţe nemuritoare, pe cînd respiraţia pare să înceteze, iar pulsul să se oprească într-o condiţie de totală seninătate. Vezi roata legii autorotitoare.
Cele patru puncte cardinale ale orbitei microcosmice: 1. nord (tzu), la baza penisului, 2. sud (wu), în vîrful capului şi între ele 3. est (mao), în partea din spate, şi 4. vest (yu), în faţa corpului.
Ceaun – cavitate în care procesul alchimic transmută forţa generativă în vitalitate şi vitalitatea în spirit. Ceaunul schimbă locul din tan t'ienul inferior de sub buric în tan t'ienul mijlociu din plexul solar pentru a transmuta forţa generativă în vitalitate şi apoi în tan t'ienul superior din creier, numit ceaunul cel preţios, pentru a transmuta vitalitatea în spirit.
Cavitatea adevăratei vitalităţi (chen ch'i hsueh). Tan t'ienul inferior de sub buric unde se manifestă adevărata vitalitate. Vezi chen ch'i hsueh.
Cavitatea vitalităţii – tan t'ienul inferior de sub buric; mai este numit Oceanul Vitalităţii (ch'i hai) sau Poarta spre viaţă (ming men).
Canal de control (tu mo) – un canal psihic din şira spinării, de la bază pînă la creier formează, împreună cu canalul de funcţie jen mo, orbita microcosmică.

Scanned with OKEN Scanner

Canal de funcţii (jen mo), un canal în faţa corpului, de la creier pînă la baza penisului.
Chao Pi Ch'en - un maestru taoist, născut în 1860, care a scris tratatul „Hsin ming fa chuch ming chih" sau „Secretele cultivării naturii esenţiale şi a vieţii eterne", prezentate în această carte.
Chen ch'i hsueh - cavitatea adevăratei vitalităţi sau tan t'ienul inferior 1,3 inch (3,3 cm) sub buric.
Chen hsi - adevărata respiraţie.
Chen hsin- adevărata natură.
Chen jen - omul nemuritor.
Chiang k'ung - plexul solar. Vezi de asemenea Sala Galbenă (Huang Ting).
Ch'ien I - Unicitatea Cerească, un nume dat Marii Goliciuni, Marelui Vid, de către Cartea Schimbărilor.
Chin lu - Sobă de aur (tan t'ienul inferior, 1 1/3 inch sub buric.
Chin tan - Elixirul de Aur al Imortalităţii. Vezi Elixir de Aur.
Chu – o greutate egală cu 1/24 tael, care este uncia chinezească, egală cu 1 1/3 oz avoirdupois.
Ch'un hsien – traiectul genital care uneşte tan t'ienul inferior cu testiculele, pe care?, unde? forţa generativă ajunge s-o(să le) schimbe în semen.
Chun huo – foc principal sau focul inimii care este provocat de gînduri rele (tentaţii, ispite) şi trebuie evitat de către practicant.
Ch'ung mo – vezi cele 8 canale psihice.
Cerc de lumină – o lumină rotundă, formată din Vitalitatea Spirituală, ce ţîşneşte, sare dinspre tan t'ienul mijlociu sau plexul solar, după ce spiritul şi vitalitatea s-au întors în tan t'ienul inferior de sub buric; **este manifestarea adevăratei naturi a eu-lui.—intent?**
Curăţind şi purificînd (mu yu) – curăţind urcuşul pozitiv şi purificînd coborîşul negativ pe timpul orbitării microcosmice, pentru că pozitivul este deja pur, şi necesită doar o uşoară curăţire, pe cînd negativul este corupt şi trebuie purificat pentru a fi transmutat în pozitiv.
Încolăcind corpul în 5 dragoni – o metodă care constă în „a compune" capul cuiva (adică punîndu-l într-o poziţie confortabilă), curbînd şi apoi culcînd corpul pe o parte, ca şi corpul lung dar încolăcit al unui dragon, sau trupul curbat al unui cîine, cu o mînă îndoită sub formă de pernă, iar cu cealaltă îndreptată şi aşezată pe burtă, cu un picior drept şi unul îndoit. Chiar şi inima este scufundată în somn, pupilele ambilor ochi trebuie încrucişate pentru a obţine o concentrare puternică asupra Marelui Vid, astfel că în condiţia de adîncă pace, principiul vital se întoarce automat la sursa lui (de sub buric), respiraţia continuă normal, auto-reglîndu-se astfel, iar respiraţia (vitală) este bine controlată. Această metodă de a dormi goneşte toate visele, evitînd pierderea fluidului generativ.
Tehnică de depozitare „la rece" – constă în a conduce lumina spiritului pozitiv, ce se manifestă în creier, în abdomenul inferior, însoţit de o acută

Scanned with OKEN Scanner

concentrare asupra vitalităţii acolo, pînă ce vibrează. Apoi practicantul trebuie să-şi imagineze că această vitalitate urcă şi coboară în canalul de forţare între inimă şi abdomenul inferior, pînă ce deodată lunecă în tan t'ienul inferior; aceasta se numeşte „intratul în cavitatea dintr-o cavitate" şi, de fapt, este „re-intrarea în Făt pentru (o) ulterioară creativitate ‚re-creere,(creaţie)".

Cele patru componente – trup, respiraţie, suflet incorporal şi suflet corporeal, simbolizate de elementele apă, foc, lemn şi metal.

Copulaţia internă (nei chiao kou) – prin copulaţie internă a principiilor pozitive şi negative se înţelege producerea agentului alchimic microcosmic interior, rotind ochii de la dreapta la stînga în conjuncţie cu trecerea focului intern prin faze de sublimare la punctele cardinale D şi J ale orbitei microcosmice, cu scopul transmutării vitalităţii în spirit, a cărui deplină dezvoltare **face ca o lumină strălucitoare, numită Poarta Misterioasă (hsuan kuan), să se manifeste în cavitatea originară a spiritului** dintre şi în spatele ochilor.

Mecanismul creativităţii – mod în care procesul de creaţie lucrează pentru a transmuta mortalitatea în nemurire, deci cînd forţa generativă, vitalitatea şi spiritul se unesc pentru a deveni una, aşa cum arată cercul de lumină din faţa practicantului.

Cele două diviziuni ale unicei vitalităţi – yang-ul pozitiv şi yin-ul negativ, aşa cum sînt ele reprezentate de Soare şi de Lună.

Cavitatea Dragonului – cavitatea tan t'ienului inferior (vezi tan t'ien).

Dragoni şi berze – embleme de longevitate.

Dragon şi Tigru – Dragonul simbolizează vitalitatea negativă iar Tigrul, vitalitatea pozitivă. **Copulaţia lor aduce în domeniul manifestării spiritul originar în lumina lui strălucitoare.** Vezi, de asemeni, vitalitate pozitivă şi negativă.

Cavităţile Dragonului şi Tigrului – cavităţile negative şi pozitive din centrul palmelor stîngă şi dreaptă.

Mîrîitul Dragonului – revelează deplinătatea vitalităţii din forţa generativă. Cînd vitalitatea umple delicatele canale ale sistemului nervos şi psihic produce sunete indistincte.

Conducînd cele trei vehicule sus la deal – o tehnică ce ajută agentul alchimic macrocosmic să urce, întîi lent prin coccis, prima poartă de la baza şirei spinării, ca o capră trăgînd lent un căruţ la deal, apoi de a se vîrî prin poarta a doua dintre rinichi ca un căprior trăgînd repejor un căruţ la deal; şi, în final, de a se forţa prin occiput, sau a treia poartă din spatele capului, ca un bivol trăgînd o căruţă la deal.

Pămînt – abdomenul inferior.

Mîncînd şi dormind – cînd sămînţa nemuritoare se maturizează, practicantul nu mai vrea să doarmă, iar cînd vitalitatea prenatală este deplină, el nu mai vrea să mănînce.

Scanned with OKEN Scanner

Cele 5 elemente – metal (chin), lemn (mu), apă (shui), foc (huo) şi pămînt (t'u); unirea celor 5 elemente produce Elixirul Nemuririi.
Cele 3 elemente de bază – forţa generativă, vitalitatea şi spiritul. Vezi de asemeni cele 3 elemente preţioase şi cele 3 comori.
Cele 3 elemente preţioase – forţa generativă, vitalitatea şi spiritul. Vezi de asemeni cele 3 comori sau cele 3 elemente de bază.
Elixirul Imortalităţii, numit de asemenea Elixirul de Aur, este produs de unirea forţei generative, a vitalităţii şi a spirirtului.
Emisie involuntară – wei hsien sau riscul de noapte.
Intrînd în cavitatea dintr-o cavitate – intrînd în cavitatea tan t'ienului inferior **dinăuntrul** abdomenului inferior (casa apei). Vezi tehnica de „depozitare la rece".
Rotind ochii – există trei metode de rotire a ochilor care au scopuri diferite: a. Sublimare macrocosmică a forţei generative (vezi cap. 4); b. Purificare microcosmică a vitalităţii (vezi cap. 6) şi c. adunînd vitalitate prenatală de bază pentru a revigora spiritul cu scopul de a produce agentul alchimic macrocosmic, care se dezvoltă atunci cînd apare lumina vitalităţii (vezi cap. 7).
Cele trei familii (san chia) – trup, inimă şi gînd.
Feng fu – casă-depozit a vîntului.
Cîmpia Elixirului (tan t'ien) – tan t'ienul inferior de sub buric.
Focuri rapide şi lente – focul rapid (iute) este produs de inspiraţii şi expiraţii pentru a pune forţa vitală pe orbită, cu scopul purificării ei; iar focul lent este produs printr-o metodă meditativă care constă în închiderea ochilor pentru a dezvolta o minte care, deşi vidă, nu încetează să lucreze, care, deşi radiantă, nu continuă să stea, şi care nu este nici uitată, dar nici susţinută. Focurile rapide deplasează, iar focurile lente calmează (după cum se vrea) şi ambele transformă impurităţile din trup în lacrimi, care sînt ulterior eliminate prin ochi.
Foc spiritual – produce Lumina de Aur care înlocuieşte o lumină albă, care apăruse în faţa practicantului, cînd tan t'ienul său inferior era plin de agent alchimic, care revelează ochilor săi frumuseţea respiraţiei vitale pozitive. Focurile utilizate pentru purificare au 18 înţelesuri: a. 4 feluri de foc aprins de respiraţie, pentru a transforma fluidul generativ derivat din digestia mîncării în forţă generativă: 1. aprinzînd focul (pentru a returna forţa generativă către tan t'ienul inferior); 2. conducînd focul (pentru a roti roata legii cu scopul de-a aduna agentul alchimic); 3. forţînd focul cu foc (adică respirînd-inspir-expir, pentru a conduce forţele generative şi vitale în soba din abdomenul inferior); 4. oprind focul (adică oprind orice fel de respiraţie după manifestarea luminii aurii pentru a doua oară, pentru a nu strica agentul alchimic adunat); b. 7 tipuri de foc derivat din spirit, pentru a transforma forţa generativă în vitalitate: 1. îngheţînd focul (adică îngheţînd şi conducînd spiritul în tan t'ienul inferior); 2. conducînd focul (în) este conducerea focului intern în orbita microcosmică care apoi trece prin fazele de sublimare la D şi J, pentru a aduna agentul alchimic interior, astfel că adevărata vitalitate se avîntă spre creier, care apoi **se va**

Scanned with OKEN Scanner

dezvolta deplin, determinînd o lumină strălucitoare, numită Poarta Misterioasă să se manifeste între ochi; 3. coborînd focul (pentru a provoca retragerea focului negativ, astfel ca yang-ul pozitiv să se dezvolte complet înlocuind yin-ul negativ; 4. deplasînd focul (folosind focuri rapide – iuţi – pentru a lărgi toate canalele obstrucţionate, curăţindu-le de „dopuri" – vezi focuri rapide şi lente; 5. calmînd focul (se folosesc focuri lente pentru a ajuta canalele psihice ce se dilataseră, să se strîngă, astfel că respiraţia ce se răspîndise în corp să se poată întoarce la prima poziţie de sub buric); vezi focuri rapide şi lente; 6. foc în propria lui casă este atunci cînd inima (casa focului) este agitată, iar penisul este erect, în ciuda absenţei gîndurilor; acesta este foc adevărat în propria lui casă, care provoacă organul genital şi nu este focul cel pur, care vibrează la ora tsu (11 p.m-1 a.m.), cînd penisul stă erect iar agentul alchimic trebuie adunat; 7 focul inimii este focul pasiunii provocat de gîndurile rele (tentaţii, ispite), care trezesc dorinţa sexuală; acesta este „foc principal" (chun huo) sau foc rău care trebuie evitat; c. 7 tipuri de foc derivat din vitalitatea prenatală care purifică respiraţia şi contribuie la manifestarea spiritul originar: 1. circulînd focul (sus, în canalul de control, la cavitatea originară a spiritului, şi jos, în canalul de funcţie, spre tan t'ienul inferior); 2. **adunînd focul însemnă colectînd forţele generative şi vitale, cît şi agentul alchimic, pentru a înălţa respiraţia vitală de jos într-o dublă cultivare a naturii esenţiale şi a vieţii eterne;** 3. urcînd focul (care fusese adunat la creier, înainte de a coborî în tan t'ienul inferior pentru a revigora trupul ce fusese slăbit de scurgerea forţei generative); 4. foc în casa apei (k'an) simbolizează vitalitatea în vibraţie, care formează nişte foale de din josul inimii pînă spre sub buric, care este legată cu poarta genitală prin poarta mortală; 5. foc negativ în sobă sau tan t'ienul inferior, care conduce vitalitatea în orbita microcosmică; 6. foc scufundat în apă. Cînd forţele generative şi vitale sînt în tan t'ienul inferior, ele sînt foc în casa apei, dar cînd îl părăsesc pentru a se scurge, ele iau o formă lichidă; 7. foc în sobă. Cînd spiritul şi vitalitatea vibrează în tan t'ienul inferior, aceasta este foc în sobă.

Cinci dragoni susţinîndu-l pe cel Prea Sfînt (wu lung peng sheng). 5 este numărul elementului Pămînt care simbolizează gîndul cel bun (cel drept); **dragon simbolizează spiritul, adică practicantul gata să-şi sacrifice trupul în numele căutării Nemuririi, susţinîndu-l pe Cel Sfînt, ceea ce înseamnă a privi în sus, pentru a absorbi piatra preţioasă care urcă sau agentul alchimic macrocosmic pentru ieşirea (transcenderea) finală.**

Cinci respiraţii vitale – cînd cele 5 respiraţii vitale (din inimă, splină, plămîni, ficat şi rinichi) converg în cap, apare Lumina Aurie şi se uneşte cu lumina albă a vitalităţii care se manifestase după amestecul forţei generative, a vitalităţii şi a spiritului. Aceasta este uniunea adevăratelor principii pozitive şi negative **din care iese Fătul Nemuritor pentru a prinde formă.**

Flaut fără găurele (cîntat invers). Mecanismul respiraţiei este **închis** (ho), astfel că aerul exterior inspirat atinge abdomenul inferior pentru a împinge în

Scanned with OKEN Scanner

sus forţa vitală în canalul de control spre creier, şi este **deschis** (p'i) pentru a-l expira din abdomenul inferior, în timp ce forţa vitală, acum liberă de presiune, se întoarce de la creier în abdomenul inferior.

Făt Nemuritor (Făt Tao sau adevărata sămînţă) – uniunea luminilor albă şi aurie produce Fătul Nemuritor din care **va ieşi spiritul pentru a deveni nemuritor după ce practicantul, văzînd zăpadă căzînd şi flori dansînd, agită (iniţiază) gîndul de a sări în Marele Vid, în Marea Goliciune. Acest gînd va deschide Poarta Cerească din vîrful capului, astfel ca spiritul să poată părăsi corpul fizic pentru a apărea în nenumărate trupuri transformaţionale în spaţiu.**

Punînd fundaţia (chu chi) – cînd spiritul vagabondează în căutarea informaţiilor pentru organele de simţ, vitalitatea se risipeşte, iar forţa generativă va fi coruptă. Este deci necesar să sublimăm cele 3 elemente preţioase, adică forţă generativă şi spiritul, pentru a reface forţa lor originală, iar fundaţia va fi pusă cînd aceste 3 elemente se unesc conducînd la formarea Sămînţei Nemuritoare. Această fundaţie va ridica practicantul de la planul mortal la cel nemuritor, îi va linişti spiritul în interval de 10 luni şi îi va permite să renunţe la somn în interval de 9-10 luni, să ajungă să se dispenseze de mîncare şi băutură în interval de 10 luni, să nu simtă rece iarna, nici cald vara, şi să atingă un spirit imperturbabil, ce conduce la seninătate stabilă. Această aşezare a fundaţiei va face ca viaţa să dureze mult, cît Cerul şi Pămîntul, şi va conduce la obţinerea puterilor supranaturale pe care le au toţi Nemuritorii.

4 necesităţi pentru practica alchimiei (la munte) – ustensile, bani, colegi şi un loc propice pentru meditaţie. Ustensilele sînt: un obiect rotund din lemn, ca o chiflă, acoperit cu bumbac, pentru a sta pe el, închizînd anusul; şi un cleşte de rufe pentru a închide nările. Banii sînt pentru a cumpăra mîncare, pentru practicant şi colegii lui, pe perioada antrenamentului. Colegii sînt prieteni, de asemenea practicanţi ai alchimiei, pentru a-l ajuta şi a-l ciupi de şira spinării atunci cînd este necesar. Locul este o colibă retrasă sau un templu nu prea departe de oraş.

„Îngheţînd spiritul" – un proces alchimic care asigură **condiţia de seninătate în care practicantul devine inconştient,** respiraţia sa aproape că încetează, iar pulsul pare că se opreşte cu scopul de a aduna adevărata vitalitate prenatală în cavitatea originală a spiritului din centrul creierului, conducînd-o apoi în tan t'ienul inferior de sub buric şi ţinînd-o acolo pentru a atinge (obţine) respiraţia nemuritoare (vezi roata legii în autorotaţie)

Poarta Vieţii (ming men) – tan t'ienul inferior care este dedesubtul şi în spatele buricului, şi dedesubtul şi în faţa rinichilor, distanţele faţă de faţă şi spate fiind în raport de 7/3. De asemeni numit şi oceanul sau cavitatea vitalităţii. Vezi cavitatea vitalităţii şi oceanul vitalităţii.

 # Forţă generativă (ching) – esenţă a procreaţiei, ce produce fluidul generativ care satisface dorinţa sexuală şi produce urmaşi.

Scanned with OKEN Scanner

Organ genital retractil – care revelă deplinătatea vitalităţii prenatale în trup, un foarte bun semn pe durata antrenamentului în alchimia taoistă.
Briza cea delicată (sun feng) – ventilaţie dată de inspiraţie şi expiraţie (vezi sun feng).
 # Elixir de Aur (chin tan) – un cerc radiant ce se manifestă în cavitatea spiritului, între şi în spatele ochilor. Simbolizează Nelimitatul Divin Suprem (t'ai chi) şi conştiinţa originară (yuan chuch) – vezi Elixirul Imortalităţii.
Lumină de aur – revelă deplinătatea luminoasei forţe generative, vitalităţii şi spiritului.
Nectarul de Aur – un lichid produs de agentul alchimic macrocosmic, care a fost adunat cu succes de către practicant. Cînd gura lui este plină de acest nectar, el trebuie să-l înghită cu o înghiţitură pentru a-l conduce în canalul de funcţii spre tan t'ienul inferior pentru a sigila vitalitatea acolo. Dacă ratează să adune nectarul de aur, el obţine doar salivă pură.
Sala vidului (hsu shih) – inima golită de sentimente şi pasiuni.
Sala galbenă (huang ting) – tan t'ienul mijlociu în plexul solar.
Inimă – casa focului şi organul naturii esenţiale (hsin ken).
Inimă şi abdomen inferior – inima este sediul focului (pasiunii), iar abdomenul inferior este sediul apei (a plăcerii sexuale). Focul de deasupra trebuie condus în jos, în apa de dedesubt, iar apa de dedesubt trebuie uscată de către foc, pentru a deveni vapori şi a urca, gonind orice pasiune, cu scopul de a ajunge la acel echilibru stabil şi armonie a focului şi a apei. Inima şi abdomenul inferior sînt respectiv simbolizate de dragon (vitalitatea feminină sau negativă) şi tigru (vitalitatea masculină sau pozitivă).
Foc al inimii (hsin huo) sau foc principal (chun huo), trezit de gînduri rele (ispite) care trebuie evitate (vezi chun huo).
Cer şi Pămînt – capul şi abdomenul
Poarta Cerească (miao men) – deschizătura lui Brahma, din vîrful capului. Prin ea iese afară din trup spiritul pozitiv.
Unicitate cerească (ch'ien I) – un nume dat Marii Goliciuni (Marelui Vid) de către Cartea Schimbărilor (vezi ch'ien I)
Palatul ceresc (tzu fu) – alt nume pentru tsu ch'iao, cavitatea originară a spiritului.
Lacul ceresc (t'ien chih hsueh) – o cavitate în palat prin care curge vitalitatea şi se pierde. De aceea limba se ridică în sus pentru a atinge palatul, făcînd o punte astfel ca vitalitatea să coboare prin cavitatea hsuan ying (colierul misterios) prin canalul de funcţii la centrul tan t'ienului inferior.
Căile călcîielor şi ale trunchiului. Calea călcîielor (tung chung) de la călcîie la creier şi calea trunchiului (tung ti) de la creier la trunchi, adică poarta mortală (vezi roata legii autorotitoare).
Ho şi p'i —— ho este închiderea mecanismului respirator în timpul inspirului, astfel că aerul merge în jos pentru a exercita presiune asupra abdomenului

Scanned with OKEN Scanner

inferior, făcînd ca forţa generativă să urce în canalul de control spre creier, iar p'i este deschiderea mecanismului respirator, expirînd, astfel că aerul iese din corp, pentru a relaxa presiunea asupra abdomenului inferior, făcînd ca forţa generativă să coboare în canalul de funcţie de la creier spre abdomenul inferior.
Ho che – orbitare microcosmică (vezi roţile de apă).
Jucăuşul cal al intelectului – vezi inimă de maimuţă şi jucăuşul cal al intelectului.(citta-vîrti—turbioane,vîrtejuri ale minţii–sanskrită--vezi uciderea cerbului sau a elefantului—n.tr.)
Ora tzu – începutul jumătăţii a.m. a zilei, pozitiv, între 11 p.m. şi 1 a.m., cînd penisul stă drept de la sine, în somn, în ciuda lipsei gîndurilor şi a viselor „rele". Este momentul propice de-a aduna forţa generativă pentru sublimare, fiindcă adunatul ei în jumătatea negativă p.m. a zilei este ineficientă.
Case ale focului şi apei – li, inima, este casa focului, şi k'an, tan t'ienul inferior, este casa apei.
Hsiao yo – vezi agentul alchimic microcosmic exterior.
Hsien t'ien şi hou t'ien – vezi prenatal şi postanal.
Hsien t'ien chen chung – adevărata sămînţă prenatală.
Hsin hai – vezi ocean al naturii esenţiale.
Hsin ken – organul naturii esenţiale – vezi inima.
Hsin ming shuang hsiu – cultivarea atît a naturii esenţiale, cît şi a vieţii eterne.
Hsu shih – Sala Vidului sau inima golită de sentimente şi pasiuni.
Hsuan chu – adevărata forţă generativă. Vezi perla misterioasă
Hsuan ying – Colierul Misterios, o cavitate din spatele Lacului Ceresc din palat, prin care curge vitalitatea în canalul de funcţie în orbitarea microcosmică.
Huang ting – Sala Galbenă sau tan t'ienul de mijloc din plexul solar.
 # Huang ya – sau Mugurele Galben – adevărata forţă generativă. Vezi Mugurele Galben
 # Y kuan – Cel atoatepătrunzător – un nume dat Marelui Vid, Marii Goliciuni, de către clasicii confucianişti (vezi icoana – n.t.)
Spirit imaterial (ch'ung ling) – un canal minor ce leagă partea dreaptă a cavităţii originare a spiritului cu Valea Cerească (tien ku), deasupra, şi centrul Yung chuan (Izvor Clocotitor) din centrul piciorului drept, după trecerea prin inimă.
Scufundarea focului în apă – concentrarea asupra tan t'ienului inferior pentru a direcţiona elementul foc din inimă să usuce, să pîrjolească elementul apă din abdomenul inferior, golind astfel inima de pasiuni, şi oprind apa din abdomenul inferior să curgă spre în jos, astfel încît să se obţină echilibrul stabil al apei şi al focului. Vezi shui huo chi chi.
Făt Nemuritor (Făt Taoist sau Adevărata Sămînţă). **O manifestare incorporeală a unirii vitalităţii şi spiritului,** aşa cum se vede din unirea luminilor albă şi aurie. **Nu are nici consistenţă, nici formă** şi nu seamănă cu un făt obişnuit, rezultat în urma actului sexual.

Scanned with OKEN Scanner

Sămînţă Nemuritoare – **Cristalizarea forţei generative pozitive,** a cărei plenitudine se manifestă ca lumina albă a vitalităţii, în timp ce plenitudinea Sămînţei Nemuritoare se manifestă ca o lumină aurie, revelînd vitalitatea negativă?? din forţa generativă. **Lumina ochilor, direcţionată înspre în jos, este pozitivă,** iar cînd luminile pozitivă şi negativă se întîlnesc, va apărea o lumină preţioasă (pao kuang) (vezi Făt Nemuritor). Cele 6 semne ale formării Sămînţei Nemuritoare sînt: 1. o lumină aurie ce apare în ochi, 2. spatele capului vibrează audibil, 3. mormăitul dragonului este auzit în urechea dreaptă, 4. şi răcnetul tigrului în urechea stîngă, 5. foc arde în tan t'ienul inferior, bulbuci se ridică în corp, spasme scutură nasul şi 6.**organul genital se retrage (în interiorul corpului).**

Nemuritori – nemuritori legaţi de pămînt (shien hsien) şi nemuritori cereşti (chin hsien).

Jen mo – vezi canal de funcţii şi cele 8 canale psihice.

K'an – casa apei din abdomenul inferior (vezi k'an şi li).

K'an şi li – abdomenul inferior şi respectiv inima. **Spirit în li (casa focului) este natură esenţială, iar vitalitate în k'an (casa apei) este viaţă eternă.**

Kan lu – vezi roua cea dulce.

„Rămînînd treaz asupra unui trup inert" – cînd spiritul ratează ieşirea din Făt, după ce practicantul a văzut zăpadă căzînd şi flori dansînd, asta se numeşte „rămînînd treaz asupra unui trup inert". Acest lucru se întîmplă datorită practicantului care, din cauza încîntării datorate stării de seninătate, uită să părăsească Fătul.

Kun huo – foc negativ în sobă, adică tan t'ienul inferior.

Lao Tsu – născut în anul 604 î.H. Numit Li Erh sau Li Po Yang, din districtul K'u, în statul C'hu (acum provincia Hupch). El a fost mult timp cenzor sub dinastia Chou, dar văzînd un început de declin, el a părăsit ţara pentru o destinaţie necunoscută. La cererea oficialului care păzea trecerea frontierei, a scris Tao Te Ching. Potrivit legendei, el era deja bătrîn de la naştere, de aceea a fost numit Lao Tsu sau „Fiul cel Bătrîn". Lao Tsu era hotărît să reactualizeze vechea tradiţie prevalentă în vremea împăratului Huang Ti (2693-2597 î.C.). De vreme ce Huang Ti a fost fondatorul Taoismului, pe care Lao Tsu l-a reactualizat mai tîrziu, Taoismul este numit doctrina lui Huang – Lao.

Plumb – termen tehnic taoist însemnînd **vitalitate sau principiu vital.**

Li – inima sau casa focului (pasiunilor) – vezi k'an şi li.

Cavitate a vieţii (ming ch'iao) – tan t'ienul inferior de sub buric.

Viaţă eternă – viaţă fără sfîrşit a unui om nemuritor, ţelul alchimiei taoiste.

Lumină albă şi aurie (hui kuang şi shan kuang)? cînd forţa generativă a fost purificată şi s-a dezvoltat deplin, urcă spre creier pentru a se uni cu natura esenţială, făcînd să se manifeste lumina albă a vitalităţii, ca lumina lunii; iar cînd vitalitatea este deplină şi coboară în tan t'ienul inferior pentru a se uni cu viaţa eternă, se manifestă lumina de aur a Sămînţei Nemuritoare. Unirea acestor două

Scanned with OKEN Scanner

lumini produce Fătul Nemuritor, care apoi se întoarce în cavitatea originară a spiritului, din creier, pentru ieşirea (transcendenţa) finală.
Abdomenul inferior – casa apei, în contrast cu inima, care este casa focului. Abdomenul inferior este deseori numit cavitatea tan t'ienului inferior de sub buric.
Tan t'ienul inferior – vezi tan t'ien.
Lung Kung – cavitatea dragonului, care este cavitatea tan t'ienului inferior (vezi tan t'ien)
Podul coţofenei – podul superior al coţofanei (shang ch'ueh ch'iao) este traiecul nazal; podul mijlociu al coţofenei (chung ch'ueh ch'iao) este limba; iar podul inferior al coţofenei (hsia ch'ueh ch'iao) este anusul.
Principiile masculin şi feminin – principiul masculin (chien) sau pozitiv şi principiul feminin (k'un) sau negativ.
Mercur – un termen tehnic taoist însemnînd spirit.
Miao men – deschizătura lui Brahma din vîrful capului. Vezi Poarta Cerească.
Orbita microcosmică (hsiao chou tien) începe la baza şirei spinării, numită prima poartă (wei lu), urcînd în şiră spre a doua poartă, între rinichi (chia chi) şi apoi la partea din spate a capului, numită a treia poartă (yu ch'en), înainte de a ajunge la creier, pentru a coborî apoi prin faţă, piept şi abdomen, ca să ajungă de unde s-a înălţat, completînd astfel un întreg circuit.
Cele 6 faze ale orbitei microcosmice (liu hou) – urcînd în canalul de control, de la poarta mortalităţii A spre D şi G la vîrful capului (vezi fig. 2) sînt prima, a doua şi a treia poziţie în urcuş, iar scufundarea în canalul de funcţii de la G la J şi A, care sînt prima, a doua şi a treia poziţie în coborîş.
Cele 2 faze ale orbitei microcosmice (chin yang tui yin) – urcuş al focului pozitiv (chin yang) în canalul de control şi coborîş al focului negativ (tui yin) în canalul de funcţie.
Tan t'ienul mijlociu – vezi tan t'ien.
Ming ch'iao – vezi cavitate a vieţii.
Ming men – vezi poartă a vieţii.
Inimă de maimuţă şi neastîmpăratul cal al intelectului – cînd cineva inspiră şi expiră concentrarea lui face ca forţa generativă să urce şi să împlinească orbita microcosmică, învîrtind astfel încetişor roata legii. Numărînd de la 1 la 10 şi apoi de la 10 la 100 de respiraţii, urmărind cu mintea număratul pentru a nu-i permite acesteia să vagabondeze în afară, mintea şi număratul vor fi în unison; asta se numeşte „blocînd inima maimuţei şi priponind neastîmpăratul cal al intelectului".
Luna – ochiul drept care simbolizează yin-ul negativ. El mai simbolizează de asemeni şi tan t'ienul inferior de sub buric.
Poarta mortalităţii (sheng szu ch'iao) – baza penisului, prin care se scurge fluidul generativ (prostata?).

Scanned with OKEN Scanner

Poarta Misterioasă (hsuan kuan) – strălucitoarea lumină care se manifestă cînd spiritul este pe deplin dezvoltat pentru transcendenţă, adică Misterioasa Intrare spre Nemurire.
Perla Misterioasă (hsuan chu) – adevărata forţă generativă (vezi hsuan chu).
 # Natură esenţială – adevărata natură a omului, care este nemuritoare şi a cărei realizare este ţinta alchimiei.
Ocean al naturii esenţiale (hsin hai) – numit de asemeni tsu ch'iao sau cavitatea originară a spiritului, între şi în spatele ochilor.
Natură adevărată – vitalitate prenatală în celula ei (chi pao), în vîrful medullei oblongata.
Negativul îmbrăţişînd pozitivul – vezi pozitivul îmbrăţişînd negativul şi viceversa.
Nei chiao kou (vezi copulaţie internă).
Ni wan – literal „minge de noroi" adică regiunea creierului sau creierul. Frecvent referit la el drept cavitatea originară a spiritului dintre şi în spatele ochilor, asemănător cu cazul abdomenului inferior, care este menţionat uzual ca tan t'ienul inferior, aproximativ 1,5 inch (3-4 cm), sub buric.
9 respiraţii „neaşezate" – cauzate de mînie care ridică, şi teamă care coboară respiraţia; de bucurie care o coboară; de jale care o dispersează; de teroare care o scoate din ţiţîni; de gîndire care o leagă; de trudă care o risipeşte; de rece care o colectează şi de căldură care o pierde.
Marea de Nord – cavitatea tan t'ienului (vezi tan t'ien).
Meditaţie obliterantă – sau meditaţie extinctivă, adică meditaţie care alungă orice urmă de lumesc.
Ocean al vitalităţii – cavitatea tan t'ienului inferior de sub buric. Vezi tan t'ien.
 # Conştiinţă originară (yuan chuch) – vezi Elixirul de Aur.
 # Cavitatea originară a spiritului (yuan shen shih sau tsu ch'iao, cavitatea ancestrală) un punct dintre şi în spatele ochilor, unde se manifestă o lumină atunci cînd practicantul reuşeşte să se concentreze asupra lui.
Pai hui – vezi sursa sistemului nervos.
P'i – vezi ho şi p'i.
Pi kuan, k'ai kuan – termeni chinezeşti însemnînd închiderea şi deschiderea porţii misterioase, rotind ochii de 36 de ori pentru a urma cele 4 faze ale sublimării microcosmice a vitalităţii, urcînd de la punctul cardinal A spre D şi J şi de 24 de ori pentru a-i urma coborîşul de la G spre D, A şi J.
Cei 4 poli – cer şi pămînt prenatal şi inimă şi abdomen postnatal.
Focuri pozitive şi negative – pe timpul orbitării microcosmice, focul care urcă în canalul de control spre creier este foc pozitiv (yang huo), iar focul care coboară în canalul de funcţie este foc negativ (yin fu).
Pozitivul (yang) îmbrăţişînd negativul (yin) şi viceversa – în postura de meditaţie, cînd piciorul stîng este plasat în exterior şi apropiat de cel drept, acesta este pozitivul îmbrăţişînd negativul; iar cînd degetul mare al mîinii stîngi atinge mijlociul, iar mîna dreaptă este plasată dedesubt (cu palma în sus), cu

Scanned with OKEN Scanner

degetul său mare îndoit peste palma stîngă, acesta este negativul îmbrăţişînd pozitivul. Asta pentru a forma un circuit din cele 8 canale psihice, şi reprezintă de asemeni interconectarea celor patru membre pentru a închide cele 4 porţi, cu scopul de a rămîne ferm asupra centrului.

Cele 3 manifestări ale focului pozitiv – cînd lumina aurie apare pentru prima oară, practicantul trebuie să facă rost de cele 4 necesităţi în vederea antrenamentului avansat: ustensile, bani, colegi şi un loc potrivit pentru meditaţie. Asta pentru a menţine uniunea luminilor naturii esenţiale şi a vieţii eterne. O dată cu trecerea timpului, lumina aurie va reapărea brusc, mult mai strălucitoare; aceasta este cea de-a doua manifestare a luminii pozitive. El ar trebui acum să oprească focul pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic. De-a opri focul înseamnă de-a nu mai regla respiraţia şi de-a nu mai circula aerul vital, care ar trebui înlocuit de inimă, spirit şi gînd combinate, pentru a urca în canalul de control şi a coborî în canalul de funcţie. Cînd această lumină aurie apare pentru a treia oară, el ar trebui de urgenţă să apuce, să prindă agentul alchimic macrocosmic, pentru ieşire, transcendenţă, transmutînd vitalitatea în spirit, sărind astfel din starea lumească în cea divină. Însă o a patra manifestare a luminii aurii va revela rateul practicantului de-a opri focul dintr-o greşită folosire a inspiraţiilor şi expiraţiilor la acest nivel, fiindcă agentul macrocosmic va urma acel foc pentru a se pierde sub formă de fluid generativ postnatal, anulînd astfel progresul obţinut pînă aici.

Forţă generativă pozitivă (yang ching) – adevărata forţă generativă (vezi yang ching).

Prenatal (hsien t'ien) şi postnatal (hou t'ien) – „prenatatal" denotă natură pozitivă sau spirituală, originar existînd înaintea naşterii, iar "postnatal" înseamnă contrapartea sa negativă sau coruptă, care urmează modul obişnuit al vieţii materiale de după naştere, primul fiind real şi permanent, iar al doilea iluzoriu şi trecător.

Adevărata Sămînţă Prenatală (hsien t'ien chen chung) – uniunea spiritului şi a vitalităţii într-o singură „piatră".

Centru psihic, cavitate, celulă, locuinţă, casă, loc etc. – aceşti termeni tehnici sînt folosiţi în textele taoiste, iar datoria traducătorului este să nu le schimbe. **Cînd vitalitatea se dezvoltă şi pătrunde în toate părţile corpului, practicantul simte ca şi cum nenumăraţi peştişori înoată prin corpul şi prin membrele sale,** pentru a intra în muşchi, nervi, oase şi măduvă, tinzînd să umple, să ocupe toate spaţiile goale, buzunarele, găurile, fisurile, depresiunile, interstiţile, care apoi iau diferite forme şi consistenţe, aşa cum descrie Chuang Tzu efectele „vîntului" care produce enormilor copaci găuri şi deschizături ca nişte nasuri, guri, urechi, potire, cupe, mojare etc. Numai cei care au reuşit să transforme forţa generativă în vitalitate au această experienţă neobişnuită şi înţeleg ce vrea să spună Chuang Tzu; şi de ce cei din vechime foloseau mai mulţi termeni în texte. Am adăugat această notă fiindcă am fost întrebaţi de ce

Scanned with OKEN Scanner

n-am folosit un singur termen tehnic, adică „centru" sau „chakra" – echivalentul hindus.

Cele 8 canale psihice (ch'i ching pa mo) – cele 8 canale psihice principale: 1. canalul de control (tu mo) se ridică de la baza penisului, trece prin coccis, apoi sus prin şiră spre creier, 2. canalul de funcţie (jen mo) se ridică de la baza penisului, mergînd de-a lungul burţii, prin buric, vîrful stomacului, piept şi gît spre creier, 3. canalul cureluşă (tai mo) din ambele laterale ale buricului, formînd o cureluşă ce încercuieşte abdomenul, 4. canalul de forţare (ch'ung mo) se ridică de la baza penisului, urcă sus între canalele tu mo şi jen mo, ajungînd la inimă, 5. canalele pozitive ale braţului (yang yu) din lateralele exterioare ale braţelor, **unind ambii umeri cu centrele palmelor, trecînd întîi prin degetul mijlociu,** 6. canalele negative ale braţelor (yin yu) pe lateralele interioare ale ambelor braţe, unind centrele palmelor cu pieptul, 7. canalele pozitive ale picioarelor (yang chiao) se ridică din centrele tălpilor şi se rotesc de-a lungul părţilor exterioare ale gleznelor şi picioarelor, ajungînd apoi la baza penisului unde se conectează cu alte canale, 8. canalele negative ale picioarelor (yin chiao) urcă din centrele tălpilor, rotindu-se pe interiorul gleznelor şi picioarelor, ajungînd apoi la baza penisului, unde se conectează cu alte canale.

Purificînd – vezi curăţind şi purificînd.

Re-intrînd în Făt pentru ulterioară re-creere – **rezultatul intrării într-un făt este naşterea unui om în lume, dar practica alchimiei taoiste îl poate face să re-intre într-un făt spiritual pentru a deveni Nemuritor.**

Reîntorcînd miliarde de lucruri la un Singur Întreg – **pentru a dezvolta complet Fătul Nemuritor, practicantul trebuie să se concentreze în spirit, uitînd totul despre fătul care este înăuntrul spiritului său.** Aceasta se numeşte „întorcînd miliarde de lucruri la un singur întreg".

Adevărata Sămînţă – vezi Făt Nemuritor.

Seninătate – seninătate minoră (hsiao ting ching) durează doar o zi timp în care slăbiciunea şi confuzia fac practicantul să fie inconştient, ca un om pe moarte, aproape fără respiraţie; seninătate medie (chung ting ching) durează trei zile succesive; iar seninătatea majoră (ta ting ching), 7 zile succesive.

Cele 4 stadii ale seninătăţii – 'făr de gînduri (nien chu), 'făr' de respiraţie (hsi chu), fără puls (mo chu) şi extincţie (făr' de minte) a existenţei lumeşti (mieh chin).

7 pasiuni care strică vitalitatea – încîntare intensă, care dăunează inimii, mînie intensă, ficatului, jale, plămînilor, teamă, vezicii biliare, dragoste, spiritului, ură, dispoziţiei, iar dorinţă intensă, stomacului.

Sheng szu ch'iao – Poarta Mortală, la baza penisului, pe unde se descarcă, se pierde fluidul generativ.

Shou I – stînd fixat asupra Unicului, adică a Marelui Vid (în cap. 7).

Shui huo chi chi – apă şi foc în echilibru. Cînd focul este scufundat în apă el nu se mai avîntă în sus, făcînd astfel ca inima să fie goală, iar cînd apa este uscată, pîrjolită de foc, devine fixă şi nu mai curge să se piardă. Aste se numeşte

Scanned with OKEN Scanner

apă şi foc în echilibru stabil, care va produce în timp, adevărata vitalitate – vezi scufundarea focului în apă.

6 puteri transcendentale – 1. oprirea scurgerii forţelor generative şi vitale, 2. vederea divină, 3. auzul divin, 4. cunoaşterea vieţilor anterioare, 5. înţelegerea altor minţi, 6. oglinda divină.

Zăpadă şi flori – **cînd Fătul Nemuritor este complet dezvoltat, practicantul vede flori şi zăpadă căzînd în dezordine.**

Plexul solar – tan t'ienul mijlociu numit şi chiang kung şi huang ting.

Sursă a sistemului nervos – Pai hui – literalmente „punctul unde se întîlnesc sute", din vîrful capului.

Spirit (shen) – divinul din om sau natura sa nemuritoare, care derivă din purificarea vitalităţii. Spiritul conduce la realizarea naturii esenţiale, iar vitalitatea la viaţa eternă, care sînt scopul Alchimiei Taoiste.

Spirit pozitiv şi negativ – spiritul negativ (yin shen), vizibil practicantului cînd închide ochii, este creat de primele 5 sau 6 puteri transcendente şi este respiraţia spirituală negativă care poate vedea pe alţii dar le este invizibilă, nu le poate vorbi, nu poate ridica obiecte şi este astfel muritoare în final. Spiritul pozitiv (yang shen) este creat de cele 5 feluri de ochi şi 6 puteri transcendentale, este vizibil celorlalţi, le poate vorbi, poate ridica obiecte şi are aceleaşi trăsături cu ale trupului practicantului. Prinde formă cînd se adună la un loc, sau devine pură vitalitate (dematerializat – n.t.) **cînd se împrăştie pentru a umple Marele Vid care îi devine astfel ca un trup nesfîrşit.** Vezi 6 puteri transcendentale. Cele 5 feluri de ochi sînt: ochiul ceresc, care vede lucrurile din cele 33 de ceruri; ochiul pămîntean care vede cele 18 iaduri; ochiul spiritual sau al vitalităţii care vede evenimentele trecute şi viitoare din lume; ochiul omenesc care vede întîmplări dincolo de naştere şi moarte şi ochiul de fantomă, care vede prin munţi, pămînt şi metale.

Spirit-vitalitate – după ce spiritul şi vitalitatea s-au întors în tan t'ienul inferior de sub buric, uniunea lor numită spirit-vitalitate produce lumina spirituală care ţîşneşte din tan t'ienul mijlociu sau plexul solar (vezi şarpele-bici al intentului – Carlos Castaneda – n.t.) – vezi Vid.

Agitînd gîndul de a sări în Marele Vid (în Marea Goliciune, în Marele Hău), pentru a deschide Poarta Cerească din vîrful capului, cu scopul de a sări în Marele Vid, altfel practicantul va rata ieşirea din Fătul Nemuritor.

Magazia (depozitul) vîntului (feng fu) – o cavitate a elementului vînt, în spatele capului.

Sobă (lu) – o cavitate unde focul intern este aprins printr-o respiraţie regulată pentru a pune forţa generativă în orbita microcosmică şi pentru a o transmuta în vitalitate. Soba rămîne în cavitatea tan t'ienului inferior pe tot parcursul procesului alchimic.

„A suge" – extrăgînd hrană din trup.

Scanned with OKEN Scanner

Metoda sugerii (hsi), presării (shih), pişcării-ciupirii (ts'o) şi închiderii (pi) – pentru a aduna agentul alchimic macrocosmic şi a ajuta urcarea lui în canalul de control **închizînd** anusul cu un dop de lemn, presînd limba în sus spre palat (cerul gurii) şi stînd cu un deget pe poarta mortalităţii, sugînd (trăgînd) o inspiraţie pe nas şi ciupind coloana vertebrală deasupra coccisului pentru a încălzi şi înmuia? măduva la baza şirei.
Soarele – ochiul stîng care simbolizează yang-ul pozitiv; simbolizează de asemenea inima.
Soarele şi Luna – cei doi ochi.
Uniunea dintre Soare şi Lună – cînd pupilele celor doi ochi sînt intersectate într-o încrucişare accentuată, pentru o acută concentrare, astfel ca inima (focul) şi abdomenul inferior (apa) să fie interconectate cu scopul producerii vitalităţii prenatale.
Sun feng – briza delicată sau ventilaţia prin inspiraţii şi expiraţii.
Nelimitatul Divin Suprem (t'ai chi) – cercul t'ai chi-ului în care adevărata vitalitatea pozitivă şi natură esenţială se unesc pentru a emite lumina vitalităţii, care este lumina adevăratei naturi în ceaunul preţios din creier, şi cea a vieţii adevărate în soba din abdomenul inferior (vezi Elixirul de Aur).
Roua cea dulce (kan lu) – saliva pură (vezi ambrozie).
 # Cele 4 simboluri (szu hsiang) – cer şi pămînt prenatale, şi inimă şi abdomen postnatale, adunate în plexul solar pentru a produce agentul alchimic macrocosmic.
Szu ko yin yang – vezi cele 4 yin-yang-uri.
Ta ting – seninătate profundă (adîncă).
T'ai chi – vezi Nelimitatul Divin Suprem şi Elixirul de Aur.
T'ai mo – canalul curea – vezi cele 8 canale psihice.
Tan t'ien – cîmpia medicamentului, adică un centru psihic unde se produce agentul sau medicamentul alchimic. Există 3 tan t'ien-uri în corp: 1. tan t'ienul inferior, la aprox. 3-4 cm sub buric, unde este reţinută forţa generativă astfel ca să nu „alunece" în jos şi să se risipească, pentru a o purifica; 2. tan t'ienul mijlociu sau plexul solar unde forţa generativă este transmutată în vitalitate şi 3. tan t'ienul superior sau cavitatea originară a spiritului dintre şi în spatele ochilor, unde vitalitatea este transmutată în spirit. Tan t'ienul inferior se mai numeşte cavitatea sau oceanul vitalităţii, lung kung, cavitatea dragonului sau Marea de Nord.
 # TAO – spiritul-vitalitate prenatală – uniunea naturii esenţiale şi a vieţii eterne, spiritul fiind natură esenţială, iar vitalitatea fiind viaţă eternă.
Făt taoist – Făt Nemuritor (vezi Fătul Nemuritor).
10 excese care rănesc vitalitatea: mers exagerat care dăunează nervilor, stînd în picioare – oaselor, stînd jos – sîngelui, dormind – pulsurilor, bucurie – forţei generative, privind (la lucruri) – spiritului, vorbind – respiraţiei, gîndind – stomacului, mîncînd – inimii, iar prea mult sex – vieţii.

Scanned with OKEN Scanner

Ascensiune continuă de 3 ori împăturită (san ch'ien fa) – forţa generativă, vitalitatea şi spiritul unite într-o strălucitoare lumină de lună, care se ridică de la tant'ienul inferior, la cel mijlociu şi apoi la cel superior înainte ca practicantul să vadă zăpadă căzînd şi flori dansînd în faţa lui (vezi filmul „Andrei Rubliov – n.t.)

T'ien hsien – un nemuritor ceresc.

Tigru – vezi dragon şi tigru.

Răgetul tigrului – sunetul vitalităţii complet dezvoltate care este activă.

T'o yo – vezi foale.

Cele 3 comori (san pao) – sau 3 elemente de bază (san yuan) care sînt: forţa generativă, vitalitatea şi spiritul. Vezi de asemenea cele 3 elemente preţioase şi cele 3 elemente de bază.

Calea trunchiului – vezi căile călcîielor şi trunchiului.

Ts'ai ch'u – adunarea forţei generative pentru sublimare.

Tu mo – canal de control – vezi canalul de control şi cele 8 canale psihice.

Tung chung şi tung ti – vezi căile călcîelor şi ale trunchiului.

Tzu fu – Palatul Ceresc, alt nume pentru tsu ch'iao – cavitatea originară a spiritului – vezi Palatul Ceresc.

Cordon ombilical – **înainte de a fi tăiat cordonul ombilical, natura esenţială şi viaţa eternă a copilului sînt inseparabile; această stare se numeşte prenatală. La naştere, corpul lui devine muritor datorită condiţiilor postnatale ale naturii şi vieţii, care nu mai sînt unite, ci despărţite în două,** devenind astfel separate.

Tan t'ienul superior – vezi tan t'ien.

Cele 5 respiraţii vitale – ele provin din vitalitatea cavităţii tan t'ienului inferior de unde se răspîndesc către cele 5 organe: la plămîni - ca respiraţia vitală a elementului metal, la inimă - ca respiraţie vitală a elementului foc, la ficat – ca respiraţie vitală a elementului lemn, la stomac – ca respiraţie vitală a elementului apă. Unirea lor într-o unică vitalitate face să se manifeste lumina de aur.

Vitalitate (ch'i) – principiul vital derivat din purificarea forţei generative – simbolizează viaţa eternă.

Vitalităţi ale naturii şi vieţii – vitalitatea-natură este negativă, iar vitalitatea-viaţă este pozitivă; uniunea lor produce adevărata sămînţă a Imortalităţii, care va deveni Fătul Nemuritor. Lumina vitalităţii-natură este ca lumina Lunii, iar lumina vitalităţii-viaţă este aurie.

Vitalitate pozitivă şi negativă – Vitalitatea pozitivă este vitalitate masculină care se avîntă în sus, iar vitalitatea negativă este vitalitate feminină care merge în jos. Ele sînt simbolizate de tigru şi de dragon (respectiv). Vezi dragon şi tigru.

Unică, adevărată vitalitate prenatală – vitalitate reală, existînd în cavitatea originară a spiritului dintre şi în spatele ochilor, aşa cum o revelează cercul de lumină pe care Confucius îl numea „Perfecţiune virtuoasă (jen)", Cartea Schimbărilor (Yi King) îl numea „Cognoscibilul (Wu chi)", Buddha –

Scanned with OKEN Scanner

Cunoaşterea perfectă (Yuan ming), iar taoiştii, „Elixirul Nemuririi" sau „Lumină spirituală".
Vid – Vidul care este relativ şi gol, nu radiază, în timp ce **vidul care este absolut şi nu gol, este lumină spirituală care este spirit-vitalitate ce ţîşneşte din tan t'ienul mijlociu, din plexul solar** (limba sau şarpele intentului, Carlos Castaneda – n.t.).
Roţi de apă (ho che) – Orbitarea microcosmică.
Roata legii (fa lun) – Orbitarea microcosmică produsă de inspiraţie şi expiraţie.
Roata legii în autorotaţie – Respiraţie nemuritoare automată, produsă de urcarea respiraţiei vitale postnatale de la călcîie pentru a se avînta în canalul de control spre creier, şi „căderea" ei în canalul de funcţie de la creier spre trunchi şi poarta mortală care, dacă este continuată în timp, va vibra adevărata vitalitate prenatală din tan t'ienul inferior, producînd urcarea acesteia de asemeni în canalul de control, urmată de coborîrea în canalul de funcţie. Aceste urcuşuri şi coborîşuri ale respiraţiei postnatale, urmate de cele ale adevăratei vitalităţi prenatale, vor da respiraţia nemuritoare automată, numită autorotaţia roţii legii. (vezi respiraţia nemuritoare)
Wu chi – Cognoscibilul, mărginitul.
Yang – pozitivul, masculinul, activul, avansul, progresia.
Yang ch'iao – vezi cele 8 canale psihice.
Yang ching – forţă generativă reală, pozitivă – vezi forţă generativă pozitivă.
Yang k'uan – poarta genitală, deschizătura de la capătul penisului.
Yang yu – vezi cele 8 canale psihice.
Mugurul galben – adevărata forţă generativă. Vezi huang ya.
Yin – negativul, femininul, pasivul, retragerea, regresia.
Cele patru yin-yang-uri – Cerul şi Pămîntul prenatale, şi inima şi abdomenul postnatale sînt numite cele patru yin-yang-uri (szu ko yin yang), adică cele patru principii pozitive şi negative.
Yin ch'iao – vezi cele 8 canale psihice.
Yuan chuch – conştiinţa originară (vezi Elixirul de Aur).
Yin yu – vezi cele 8 canale psihice.

Sfîrşitul cărţii

Din lucrarea Hui Ming Ching – Cartea conştiinţei şi a vieţii, avem:
Hun – animus , Nori+demon , Demon-nor, Suflet-respiraţie, evoluat, yang. După moarte, hun se ridică şi devine shen, extensibil, autorevelator, spirit, zeu.
P'o – anima , alb+demon , stafie albă, aparţine sufletului trupesc, inferior, legat de pămînt, yin. După moarte se scufundă şi devine kuei (demon) (Cel ce se întoarce) pe pămînt, stafie. Animus şi anima se despart după moarte.

Scanned with OKEN Scanner

Animus – inima divină. Ziua locuieşte în ochi (în conştiinţă), iar noaptea în ficat(vezi legenda lui Prometeu.--Din Castaneda, Vulturul ciuguleşte conştiinţele oamenilor). Animus este cel pe care l-am primit de la Marele Vid, cel identic cu Începutul.
Anima – energia greului, confuzului, se agaţă de inima trupească. Dorinţele şi impulsurile de mînie. Figură feminină în inconştient – anima, psyche, suflet – rezultanta tuturor experienţelor unui om.
R. Wilhelm – hun = logos = hsing = esenţă (natură umană) – conştiinţă creatoare. Hun, după moarte devine shen, spirit, aprox. Hsing.
Anima = o reprezentare a naturii personale a sistemului autonom.
Anima bărbatului = o punte spre inconştient.
Conştiinţa provine din inconştient.
Forţele întunecate ale psihicului au o natură personală; depersonalizarea lor = subjugarea animei. Cel care la trezire este întunecat şi indispus este încătuşat de anima.

Fragmente de volumul 10 – Pase magice – de Carlos Castaneda
Vrăjitorii aceştia numeau „ vedere" capacitatea de a percepe energia aşa cum străbate ea universul, mi-a explicat Don Juan. Conform descrierii lor, vederea este o stare de conştientizare sporită în care trupul uman este capabil să perceapă energia ca pe o curgere, un curent, o vibraţie asemănătoare cu vîntul. „A vedea" cum energia străbate universul care vibrează este produsul unei opriri de moment a sistemului de interpretare propriu fiinţelor umane... Şamanii din Mexicul străvechi au descoperit că fiecare parte a trupului uman este antrenată într-un fel sau altul în transformarea acestei curgeri care vibrează, a acestui curent de vibraţie, într-o formă de informaţie senzorială. Suma acestui bombardament de informaţie senzorială este apoi transformată prin folosire în sistemul de interpretare care-i ajută pe oameni să perceapă lumea aşa cum o percep... Oprirea aceasta ei o numeau „vedere", vederea fiind cheia de boltă a cunoaşterii lor. A vedea cum energia curge prin univers era pentru ei o unealtă esenţială... Datorită acestei capacităţi ei şi-au reprezentat întregul univers ce poate fi perceput de fiinţele umane ca pe o ceapă cu mii de foi. Lumea cotidiană a fiinţelor umane este doar una dintre foi. Prin urmare ei credeau că există şi alte foi care nu sînt doar accesibile percepţiei umane, ci chiar fac parte din moştenirea naturală a omului. O altă problemă... descoperirea configuraţiei energetice a omului. Aceasta... era pentru ei un conglomerat de cîmpuri energetice aglutinante de o forţă vibratoare care unea respectivele cîmpuri energetice într-o minge luminoasă de energie... Au descoperit că pe suprafaţa din spate a acestei mingi luminoase se află un punct cu o strălucire mai intensă... Au dedus că acest punct este cheia procesului de transformare a energiei în date senzoriale şi de interpretare a acestora... Punctul de asamblare... că acolo se asamblează percepţiile... localizat în spate, la o distanţă de o lungime de braţ faţă

Scanned with OKEN Scanner

de omoplaţi... Punctul de asamblare pentru întreagă rasă umană se găseşte în acelaşi loc... ca fiinţele umane să aibă aproximativ aceeaşi concepţie despre lume... Localizarea punctului de asamblare în acel loc este rezultatul deprinderilor şi al socializării... O poziţionare arbitrară care doar crează iluzia de finalitate şi ireductibilitate. Un rezultat al acestor iluzii este convingerea aparent de neclintit a fiinţelor umane că lumea cu care au de-a face zilnic este singura existentă... Or, a vedea energia aşa cum străbate ea universul este o metodă de a contesta această viziune... Există un număr impresionant de lumi ce pot fi percepute de către om. Don Juan mi-a explicat că, pentru un văzător, universul este compus dintr-un număr infinit de cîmpuri energetice. Ele îi apar ochiului său ca nişte filamente luminoase care ţîşnesc fiecare în altă direcţie. Filamentele astea... străbat mingile luminoase care sînt fiinţele umane... dacă fiinţele umane au fost odată forme lunguieţe, erau mult mai înalte decît o minge. Prin urmare, cîmpurile de energie care atingeau odată fiinţele umane în vîrful oului luminos, nu le mai ating acum, de cînd fiinţele umane au devenit mingi luminoase. Don Juan considera acest lucru drept o pierdere a masei energetice. Pasele magice nu sînt simple exerciţii fizice, ci sînt încercări reale de a obţine o stare optimă de bine. Ele conferă un fel de strălucire, o lumină în ochi, ca şi cînd cel care execută mişcările restabileşte... o legătură nefolosită cu forţa vieţii care o susţine. Un alt motiv pentru care se numesc pase magice... şamanii sînt transportaţi, în ceea ce priveşte percepţia, în alte stări... sînt un mijloc de a atrage puterea... îl determină pe cel care le practică să abandoneze masca socializării, luciul de faţadă pe care îl apărăm, dar care ne împiedică să ne folosim întregul potenţial - cel care ne face să credem că sîntem nemuritori. Mişcările sînt impregnate de intenţia a mii de vrăjitori. Vrăjitorii din vechime şi-au dat seama că practicarea paselor magice provoca stăvilirea fluxului lucrurilor, altfel neîntrerupt. Scopul corect al paselor magice, redirecţionarea energiei. Fiinţele umane, percepute drept conglomerate de cîmpuri energetice, sînt unităţi energetice închise, cu graniţe bine stabilite ce nu permit pătrunderea sau ieşirea energiei. Prin urmare, energia existentă în interior... este singura pe care poate conta individul. Tendinţa firească a fiinţelor umane este aceea de a împinge energia din centrele de vitalitate...înafară... Cum împing fiinţele umane această energie?... făcîndu-şi griji, căzînd pradă stresului zilnic... ce se întîmplă cu această energie? Se strînge la periferia mingii luminoase, încît uneori ajunge să formeze doar o crustă... Pasele agită energia care s-a acumulat în mingea luminoasă şi o întorc în trupul fizic... Magia paselor... provoacă reintrarea energiei aşezate ca o crustă înapoi în centrii de vitalitate, de unde şi senzaţia de bine... Cum e posibil, Don Juan, să fii mai tînăr decît mine? Mi-am învins mintea, a spus el. Nu am o minte care să-mi spună că e timpul să fiu bătrîn. Mai curînd e vorba de o forţă impersonală ce are puse la păstrare multe lucruri, anume pentru aceia care îndrăznesc să le caute. E o forţă existentă în univers, asemănătoare cu fulgerul sau gravitaţia. Un factor aglutinant, o forţă vibratoare care uneşte multitudinea de cîmpuri de energie reprezentate de fiinţele umane într-o unitate concisă şi bine sudată. Această

Scanned with OKEN Scanner

forţă vibratoare este factorul care nu permite intrarea sau ieşirea energiei din mingea luminoasă. Vrăjtorii din Mexic credeau că executarea paselor magice era singurul factor care pregătea şi călăuzea trupul spre demonstrarea transcedentală a existenţei acestei forţe aglutinante. Din explicaţiile lui Don Juan... forţa vibratoare... care aglutinează cîmpurile noastre de energie este... asemănătoare cu ceee ce se petrece în miezul tuturor galaxiilor... în mijlocul fiecărei galaxii se află o forţă incredibil de puternică care ţine stelele pe loc... „Gaură neagră"... cea mai rezonabilă explicaţie că stelele nu o iau razna... vechii vrăjitori ştiau că fiinţele umane, luate drept conglomerate de cîmpuri de energie, nu se desfac în bucăţi nu datorită unor învelişuri energetice ori ligamente, ci datorită unui soi de vibraţie care conferă viaţă şi ţine pe loc totul. Prin practici şi disciplină, vrăjitorii au fost capabili să mînuiască acea forţă vibratoare. Una dintre poveştile despre vechii vrăjitori... că erau în stare să-şi dizolve materia corporală prin simplul fapt că-şi concentrau întreaga conştiinţă şi intenţie asupra acelei forţe. Singurul moment în care le este îngăduit vrăjitorilor moderni să folosească puterea acestei forţe vibratoare aglutinante este atunci cînd ard din interior, cînd le vine vremea să părăsească această lume. Nimic nu-i mai simplu pentru vrăjitori decît să-şi concentreze întreaga lor conştiinţă asupra acestei forţe de coeziune, cu intenţia de a arde şi gata, au dispărut precum un abur. Întreaga rasă umană... menţine funcţionalitatea şi eficienţa la un nivel bine determinat cu ajutorul dialogului interior. Dialogul interior este mijlocul-cheie de menţinere a punctului de asamblare în poziţia comună întregii rase umane: adică la înălţimea omoplaţilor, la o lungime de braţ distanţă de ei. Prin atingerea stării opuse dialogului interior, adică prin tăcerea interioară, practicanţii pot să întrerupă fixitatea punctelor lor de asamblare, obţinînd astfel o fluiditate extraordinară a percepţiei. Pe măsură ce alungi din tine dialogul interior, alte elemente ale conştientizării încep să umple spaţiul rămas gol. Noul flux de energie pe care pasele magice l-au adus în centrii de vitalitate conferă mai multă fluiditate punctului tău de asamblare... energia ne eliberează... trezirea scopului, fundamentul energetic al omului, eliberarea intenţiei, instrumentul principal al celor care călătoreau în necunoscut. Mişcările trebuie executate cu gîndul că beneficiul paselor magice apare de la sine. Prin redirecţionarea energiei nefolosite, pasele magice pot să-l conducă pe practicant spre un nivel de conştientizare în care parametrii percepţiei normale tradiţionale sînt anulaţi prin însuşi faptul că sînt extinşi. Practicantul poate astfel să pătrundă în lumi inimaginabile. De ce mi-aş dori? Pentru că eşti o fiinţă care conştientizează, care percepe. Fiinţele umane întreprind o călătorie spre conştientizare... Sîntem creaturi magice ale conştientizării... din momentul în care călătoria conştientizării a fost întreruptă fiinţele umane au fost prinse într-un aşa-zis vîrtej şi se tot învîrt avînd impresia că sînt duse de curent, cînd de fapt ele rămîn pe loc... Oamenii sînt fiinţe magice... Fiinţele umane sînt creaturi ale conştientizării, antrenate într-o călătorie evolutivă de conştientizare, fiinţe necunoscute lor însele, pline de resurse incredibile care nu sînt folosite niciodată... Fiinţele

Scanned with OKEN Scanner

umane ca organisme execută o uluitoare manevră de percepţie care din nefericire crează un front fals; ele preiau afluxul de energie pură din marele univers şi îl transformă în date senzoriale pe care le interpretează în conformitate cu un sistem strict de interpretare numit de vrăjitori forma umană. Acest act magic de interpretare a energiei pure duce la ideea eronată... că sistemul lor de interpretare este singurul existent. Don Juan înţelegea prin intent actul tacit de umplere a spaţiile goale lăsate de percepţia senzorială directă sau actul de îmbogăţire a fenomenelor observabile prin intenţionarea unei desăvîrşiri ce nu există din punct de vedere al percepţiei pure. Actul de intenţionare a acestei desăvîrşiri era numit de Don Juan numirea intenţiei... Actul intenţionării nu face parte din sfera corporalului... nu este parte a corporalităţii creierului sau a oricărui alt organ... Intenţia transcende lumea pe care o cunoaştem noi. Este ca un fel de val energetic, o rază de energie care se ataşează de noi. Dată fiind natura extrinsecă a intenţiei, Don Juan făcea distincţie între corp ca parte a procesului cognitiv de fiecare zi şi corp ca unitate energetică ce nu făcea parte din acest proces cognitiv. Această unitate energetică includea părţile nevăzute ale corpului, precum organele interne şi energia care le străbate. Don Juan afirma că prin ele energia poate fi percepută în mod nemijlocit. Şamanii percep fiinţa umană ca pe un conglomerat de cîmpuri energetice care dau impresia totală de sferă de luminozitate. Luată în acest sens, energia este descrisă de şamani drept vibraţie, care se aglutinează în unităţi capabile de coeziune. Şamanii descriu întregul univers ca fiind compus din configuraţii de energie ce apar ochiului „văzător" ca niste filamente sau fibre luminoase îndreptate în toate direcţiile fără a se încîlci între ele. Această descriere nu poate fi înţeleasă de gîndirea lineară... Intenţia, o forţă perenă care străbate întregul univers, conştientă de sine cînd reacţionează la chemarea sau porunca şamanilor... Deoarece perceperea energiei aşa cum străbate ea universul nu este arbitrară, văzătorii sînt martori la alcătuiri ale energiei care au loc cu de la sine putere, fără intervenţia omului. Astel, perceperea acestor alcătuiri este în sine şi prin sine cheia ce eliberează potenţialul uman încătuşat care nu s-a manifestat niciodată în mod normal. Pentru a permite perceperea acestor alcătuiri energetice, trebuie angajate în proces capacităţile umane în întregul lor... „Eliberarea abdomenului" atrăgea după sine trezirea funcţiei secundare a acestei părţi a trupului; întrucît funcţia primară a abdomenului, în condiţii normale, este reproducerea, vrăjitorii erau preocupaţi doar de funcţia lui secundară: **evoluţia.** Ei considerau drept evoluţie trezirea şi exploatarea la maximum a capacităţii abdomenului de a procesa cunoaşterea directă, posibilitatea de a recepta date senzoriale şi de a le interpreta direct... În condiţii normale, oamenilor le este aproape imposibil să fie conştienţi de faptul că pot să vadă energia nemijlocit, **pentru că nu e nimeni care să le spună că este un lucru firesc să vadă energia nemijlocit.** Premisa fundamentală a vrăjitoriei este că noi sîntem fiinţe care percepem. Întregul corp este un instrument de percepţie. Însă predominanţa vizualului supune percepţia predispoziţiei ochilor... moştenirea

Scanned with OKEN Scanner

condiţiei de fiinţă prădătoare. Efortul vechilor vrăjitori... spre a-i ajuta să se plaseze dincolo de universul ochiului prădătorului,... cel al percepţiei pure care nu e dominată de vizual. Vrăjitorii din vechiul Mexic aveau un cui împotriva femeilor. Deşi sînt înzestrate cu acea structură organică, abdomenul, care le-ar putea permite pătrunderea pe tărîmul percepţiei pure, nu-şi manifestă cîtuşi de puţin interesul să pătrundă acolo. Un paradox al femeii este să aibă la dispoziţie puterea nesfîrşită şi să nu o intereseze să ajungă la ea... Posibilitatea de a anula efectul nociv al socializării care le face pe femei indiferente. Pasele magice pentru abdomen provoacă trezirea funcţiilor secundare ale uterului şi ovarelor, adică receptarea datelor senzoriale şi interpretarea lor... Dacă sînt scoase din ciclul reproductiv, uterul şi ovarele pot deveni instrumente ale percepţiei şi chiar epicentrul evoluţiei... Percepţia joacă un rol minor în existenţa noastră. Fiinţele umane receptează energia din afară şi o transformă în date senzoriale, apoi interpretează aceste date senzoriale în universul cotidian. Această interpretare este denumită percepţie... Interpretarea are loc într-un punct de strălucire intensă - punctul de asamblare. Femeile au un avantaj: capacitatea de a transfera funcţia de interpretare din punctul de asamblare în abdomen. Abdomenul este cu adevărat într-o stare haotică de nelinişte, din pricina acestei capacităţi ascunse care există, deşi diminuată, de la naştere pînă la moarte, dar nefolosită. Funcţia de interpretare nu încetează să acţioneze, dar nu a fost niciodată la nivelul conştiinţei depline. Don Juan credea că evoluţia este produsul intenţionării la un nivel foarte profund. În cazul vrăjitorilor acest nivel profund este marcat de tăcerea interioară... Intenţia este infinită. Concluzia vrăjitorilor era aceea că funcţia secundară a organelor bărbăteşti este ceea ce ei numeau sprijinul evoluţionist: un fel de trambulină care îi catapultează pe bărbaţi spre înfăptuirea unor lucruri extraordinare, ţinînd de eliberarea intenţiei, sau dobîndirea unui scop limpede şi a concentrării.--- ----------.

----------**Cultivarea vîrtejului energetic subtil**----------

Din ce este alcătuit vîrtejul energetic subtil? Vîrtejul energetic subtil(Fa lun)este o entitate inteligentă ,compusă din materie înalt structurată energetic.El poate transforma materia în energie de cultivare .El nu poate fi localizat în spaţiu.El nu există în spaţiul nostru. Cum arată vîrtejul energetic subtil? Putem spune doar că Fa lun-ul este de un galben aproape auriu,pentru că nu există o astfel de culoare în spaţiul nostru.Fundalul lui este roşu strălucitor iar fundalul cercului lui exterior este portocaliu. O persoană avînd Ochiul Ceresc deschis la un nivel redus îl va percepe ca învîrtindu-se precum palele unui ventilator.Este foarte frumos .....o inspiraţie şi o încurajare pentru cei care practică.El se află în abdomenul inferior.El nu-şi schimbă nicicînd poziţia. ----

---Din revista fenomenelor paranormale: ----

-legile mişcării şi inerţiei pur şi simplu nu se aplică unui elipsoid care se mişcă liber. OZN-urile pot călători liber pt. că nu trebuie să respecte legile inerţiei pe Pămînt.Se propagă uşor şi pot dispărea instantaneu.Există forţe dinamice din dimensiuni necunoscute care creează acest sistem de propagare atît de flexibil şi

Scanned with OKEN Scanner

de complex.Există extratereştri foarte avansaţi care pot călători prin hiperspaţiu şi univers instantaneu.—asta prin transformarea masei în energie de punct zero.Energia de punct zero este transmisă la punctul specific din hiperspaţiu sau în orice punct din univers Ei izolează timpul,care este o iluzie în universul fizic.Această izolare duce la o suprapunere a universului cu hiperspaţiul.Avem izolarea timpului prin---atingerea unei viteze apropiate de a luminii---transformarea întregii mase în energie de punct zero---meditaţie şi concentrare. Spaţiul ar fi creat şi din dimensiuni extinse dar şi din dimensiuni în formă de buclă.Dimensiunile extinse sînt cele pe care le cunoaştem noi,3 la număr. **Bine ascunse în acestea se află dimensiunile în formă de buclă,ele putînd fi văzute ca un cerc.Dimensiunile în formă de buclă permit legarea artificială a spaţiului şi-a timpului.**OZN-urile pot schimba uşor natura spaţială a universului fizic.Ele fac un fel de unire între spaţiu şi timp.Extratereştrii pot manipula gravitaţia şi inerţia cu ajutorul energiei electromagnetice din punctul zero luată din hiperspaţiu.Undele electromagnetice ocupă 3 dimensiuni dar cele gravitaţionale există în 5 dimensiuni.Comunicarea noastră se bazează pe undele electromagnetice ,pe cînd cea a extratereştrilor se bazează pe cele gravitaţionale. ----------

----------Din volumele lui Carlos Castaneda----------

Roata timpului e ca o stare de conştiinţă avansată,adică o conştiinţă de „dreapta" ,care este o parte a „celuilalt eu",aşa cum partea „stîngă"a conştiinţei este o parte a eului de zi cu zi,şi poate fi descrisă fizic ca un tunel de mărime şi adîncime infinite; un tunel cu brazde care reflectă.Fiecare brazdă este infinit de lungă şi există un număr infinit de brazde.Fiinţele vii sînt obligate de forţa vieţii să privească o singură brazdă.A privi la ea înseamnă a fi prins de acea brazdă,de-a trăi acea acea brazdă."Voinţa"aparţine roţii timpului.E ceva ca un tentacul intangibil ,pe care îl avem toţi.Trebuie focalizată voinţa pe roata timpului,pentru a o face să se rotească .Cei care au reuşit să rotească roata timpului,pot privi la oricare brazdă.Cînd eşti prins obligatoriu de o brazdă a roţii timpului,vezi imaginile brazdei depărtîndu-se.Cînd eşti liber de forţa specială a acestor brazde, înseamnă că poţi privi în orice direcţie,atît imaginile care se depărtează,cît şi cele care se apropie.----------

Timpul este un foarte clar aranjament energetic,un aranjament pe care omul îl poate atinge şi mişca ,şi aproape că îl poate chiar dirija.Vechii iniţiaţi erau capabili să atingă roata timpului.Roata timpului este o construcţie care nu este nici speculativă nici teoretică ci la fel de pragmatică precum acei iniţiaţi.----------

Cealaltă lume = cealaltă conştiinţă.---------- ----------

A intra cu totul în celălalt eu=a te dematerializa.----------

Voinţa umană nestrămutată=will, Intent(voinţă specializată,intenţie) şi aparţine roţii timpului.Pentru a intra complet în celălalt eu, trebuie abandonată intenţia primei atenţii,cea de zi cu zi,ceea ce este extrem de greu.----------

Timpul este esenţa atenţiei.--- ----- -----

Vulturul,sursă de proporţii inimaginabile,ce radiază cîmpuri energetice numite

Scanned with OKEN Scanner

emanaţiile Vulturului.Cînd dăm la o parte blindajele naturale şi luăm contact cu Vulturul,avem senzaţia că sîntem striviţi,că explodăm.Se pune problema dacă te lasă vulturul să treci"pe lîngă el ".----- ----

Emanaţiile Vulturului sînt formate din Timp.----------

Cînd cineva intră într-un aspect avansat al celuilalt eu,se familiarizează de fapt cu Timpul.Prima noastră atenţie este agăţată de emanaţiile pămîntului,în timp ce a doua atenţie este agăţată de emanaţiile Universului.Iniţiaţii noi stăpînesc atît de bine conştiinţa,controlul şi intentul încît nu sînt surprinşi de moarte ca ceilalţi oameni,ci îşi aleg momentul şi modul plecării din această lume.În acel moment,sînt consumaţi de un foc lăuntric şi dispar de pe faţa pămîntului liberi, de parcă n-ar fi existat niciodată.---- --- ----- ---- -- -

Din cărţile lui Rudolf Steiner---------Procese spirituale elevate nasc gînduri care se desfăşoară în afara Timpului.Activitatea Ierarhiilor spirituale este atemporală. Dacă toate făpturile s-ar fi aflat la acelaşi nivel de dezvoltare,Timpul n-ar fi existat.Cooperarea dintre Entităţile inferioare şi cele superioare duce la apariţia Timpului. În netemporal,sînt posibile diferite grade de evoluţie; acţiunea lor reciprocă însă,dă posibilitatea existenţei Timpului. ----------

În lumea spirituală,linia dreaptă constituie cel mai lung drum între două puncte. În timpul somnului,omul vieţuieşte în mod inconştient lumina.În timpul somnului,eşti un nor luminos în lumina cosmică.Fără capacitatea de iubire,nu poţi ajunge la tine însuţi.Dizolvarea unei sări oarecare într-un lichid,reprezintă foarte fidel ceea ce se întîmplă în vis din punct de vedere sufletesc–spiritual.---- Corpul astral este cel care ne scoate din corpul fizic şi eteric cînd dormim.-------- Corpul nostru astral nu conţine acea matematică abstractă ,proprie spaţiului tridimensional,ci o matematică vie,care se desfăşoară într-o singură dimensiune, în linie dreaptă. Eul este cel care lucrează în timpul somnului. -----

Lumea spirituală=lumea morală. În lumile spirituale încetează orice urmă de gravitaţie.Totul este în întuneric.Golul devine plin.Corpul eteric nu poate fi văzut cu ochii ci doar imaginativ.El conţine forţele vii care determină creşterea omului,nutriţia.El conţine şi întregul sistem de gîndire omenească.Tot ce în lumea fizică este tridimensional,trece în bidimensional pentru a putea fi întipărit în corpul eteric. **În întregul corp omenesc,visează natura.**

Scanned with OKEN Scanner